

ÉDITION SUPRÊME • 2026

FIGURANTSEXTRAS

# BONUS PACK PRO

Le kit premium pour maximiser vos chances d'être sélectionné(e) en casting

Inclus avec l'Activation PRO (abonnement + bonus)

## Ce que vous gagnez avec ce Bonus Pack PRO

- ✓ **Dossier PRO lisible en 10 secondes** — Infos clés + structure de soumission + nommage fichiers.
- ✓ **Photos & self-tapes 'clean'** — Checklist simple pour éviter les refus techniques.
- ✓ **Réponse Express** — Scripts Email/DM prêts + routine 5 minutes quand un casting arrive.
- ✓ **Rebook (se faire rappeler)** — Règles plateau PRO + messages pro + suivi minimal (tracker).

**Faites votre place, à votre façon.**

**Note importante:** Ce guide ne remplace pas les consignes spécifiques de chaque production. Si un casting demande un format précis, suivez toujours leurs instructions en priorité.

## Sommaire

---

1. Objectif du Pack PRO (en 2 minutes)
2. Quick Start : votre dossier PRO prêt en 30 minutes
3. Module A — Dossier PRO prêt-à-envoyer (CV + bio + infos clés)
4. Module B — Photos Casting Magnet (checklist + erreurs à éviter)
5. Module C — Self-tape / vidéo (setup simple + checklist technique)
6. Module D — Réponse Express (scripts + tracker + disponibilités)
7. Module E — Badge PRO (vérification + confiance)
8. Module F — Avantages PRIO (quand et comment en profiter)
9. Module G — Plateau PRO & Rebook (se faire rappeler)
10. Annexes — Templates copier-coller (emails/DM), checklists, tableaux

## 1) Objectif du Pack PRO (en 2 minutes)

Le Bonus Pack PRO augmente vos chances d'être sélectionné(e) en rendant votre candidature plus lisible, plus rapide et plus fiable — exactement ce que la production veut quand elle trie des dizaines de profils.

- Clarté du profil : on comprend qui vous êtes en 10 secondes.
- Qualité perçue : votre présentation inspire confiance, sans sur-promettre.
- Vitesse de réponse : vous répondez vite et proprement quand une opportunité arrive.
- Fiabilité : infos complètes, disponibilités claires, suivi sérieux.

**Note casting (Tonnerre):** Une candidature courte, complète et lisible bat 10 candidatures longues. Le but : faciliter le travail de tri de la production.

### Grille casting - la règle des 10 secondes

| À vérifier (en 10 secondes)                                    | OK                       | Notes |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------|-------|
| Photo visage claire (yeux visibles, lumière propre)            | <input type="checkbox"/> |       |
| Ville + mobilité (TC/voiture) + contact immédiat               | <input type="checkbox"/> |       |
| Mensurations utiles (taille, vêtements, pointure) si pertinent | <input type="checkbox"/> |       |
| Disponibilités (1 ligne ou semaine type)                       | <input type="checkbox"/> |       |
| Lien/portfolio (si demandé) + pièces jointes conformes         | <input type="checkbox"/> |       |
| Fichiers bien nommés (pas de 'IMG_3029.jpg')                   | <input type="checkbox"/> |       |

**Astuce:** Objet email recommandé : PROJET — RÔLE — NOM — Ville (ex. Montréal)

## 2) Quick Start : votre dossier PRO prêt en 30 minutes

Votre plan en 30 minutes (visuel)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Étape 1 (10 min)</b><br/><b>PHOTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Choisir 3 photos: visage / demi-corps / plein corps</li> <li><input type="checkbox"/> Fond simple, lumière douce, look naturel</li> <li><input type="checkbox"/> Nommer les fichiers (Annexe Outils)</li> </ul> <p><i>Objectif: être lisible en 10 sec.</i></p> | <p><b>Étape 2 (10 min)</b><br/><b>INFOS CLÉS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Compléter votre fiche: tailles, langues, mobilité</li> <li><input type="checkbox"/> Noter vos 3 atouts plateau (concrets)</li> <li><input type="checkbox"/> Ajouter 1 ligne de disponibilité</li> </ul> <p><i>Objectif: zéro question inutile.</i></p> | <p><b>Étape 3 (10 min)</b><br/><b>RÉPONSE EXPRESS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Copier-coller bio courte + message de soumission</li> <li><input type="checkbox"/> Créer votre tracker casting (Annexe Outils)</li> <li><input type="checkbox"/> Préparer 3 objets d'email prêts</li> </ul> <p><i>Objectif: répondre en 2 minutes.</i></p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Quand un casting arrive (2 minutes) : Photo + Infos clés + 1 phrase dispo + Message PRO + Envoi + Noter dans le tracker.**

**Objectif:** Quand un casting arrive, vous devez pouvoir répondre en moins de 5 minutes (Module D).

### 3) Module A — Dossier PRO prêt-à-envoyer (CV + bio + infos clés)

```
FIGURANTSEXTRAS_DossierPRO/
  01_Photos/
    NOM_Prenom_visage.jpg
    NOM_Prenom_demi-corps.jpg
    NOM_Prenom_plein-corps.jpg
  02_CV_Bio/
    NOM_Prenom_CV_Figuration.pdf
    NOM_Prenom_Bio.txt
  03_Selftapes/
    NOM_Prenom_ROLE_take1.mp4
  04_Infos/
    NOM_Prenom_infos-cles.txt
```

Objectif : quand un casting arrive, vous envoyez en 2 minutes, sans chercher vos fichiers.

Créez un dossier sur votre téléphone/ordinateur (ou Drive) et gardez-le à jour :

#### A0. Votre dossier PRO (structure de fichiers)

##### A1. Fiche Infos clés (à garder à jour)

Remplissez une fois, puis mettez à jour au besoin :

- ☐ Nom complet (tel qu'indiqué sur vos documents)
- ☐ Ville + mobilité (transport en commun / voiture / permis)
- ☐ Taille (cm), poids (optionnel), pointure
- ☐ Vêtements : haut / pantalon / chaussure
- ☐ Cheveux (couleur, longueur), yeux (couleur)
- ☐ Langues (niveau)
- ☐ Compétences utiles plateau (ex. danse, sport, conduite, musique)
- ☐ Disponibilités (semaine type)
- ☐ Liens : portfolio / bande démo / réseaux (si usage pro)
- ☐ Numéro UDA/ACTRA (si applicable)

##### A2. CV casting : version 1 page

Objectif : une page, lisible, centrée sur ce qui aide la production. Gardez 3 versions prêtes : Figuration, Silhouette, Petit rôle.

Structure recommandée (1 page) :

- En-tête : nom, ville, contact, liens

- Mensurations et infos clés
- Expériences sélectionnées (3 à 8 lignes max) - rôle + production + année
- Compétences / atouts plateau
- Disponibilités / contraintes

### A3. Bios prêtes (courte et longue)

Bio courte (300-500 caractères) : qui vous êtes + votre type/énergie + 1-2 atouts concrets + mobilité/dispo.

Exemple (à adapter) :

Basé(e) à Montréal, disponible rapidement, profil [type/énergie]. À l'aise sur plateau, ponctuel(le) et adaptable. Atouts : [langues/compétence]. Mobilité : [TC/voiture].

Bio longue (800-1 200 caractères) : ajoutez 2-3 lignes sur votre parcours, votre discipline, et ce que vous apportez concrètement à une équipe.

**Astuce casting:** Si une info n'aide pas la production à décider (fit/dispo/fiabilité), ne l'ajoutez pas. Plus c'est clair, plus ça passe vite.

## 4) Module B — Photos Casting Magnet (checklist + erreurs à éviter)

### B1. Les 3 photos minimales qui convertissent

- Photo 1 - Visage (naturelle, bien éclairée, sans filtre)
- Photo 2 - Demi-corps (posture simple, tenue neutre)
- Photo 3 - Plein corps (fond simple, proportions visibles)

### B2. Checklist avant d'envoyer

- ☐ Photo récente (idéalement dans la dernière année)
- ☐ Lumière propre (fenêtre ou lampe douce), visage clair
- ☐ Fond simple, pas d'objets distrayants
- ☐ Tenue neutre, bien ajustée, sans gros logos
- ☐ Pas de filtre, pas de retouche excessive
- ☐ Format : JPG ou PNG, nom de fichier clair : NOM\_Prenom\_visage.jpg

### B3. Erreurs fréquentes (à éviter)

- Photos trop artistiques ou trop sombres : on ne vous voit pas
- Filtres et retouches lourdes : perte de confiance
- Angles extrêmes : la production veut du vrai
- Photo de groupe recadrée : impression amateur

**Note casting:** On ne cherche pas une oeuvre d'art. On cherche une personne lisible, fiable et cohérente.

## 5) Module C — Self-tape / vidéo (setup simple + checklist technique)

### C1. Setup minimal (pas besoin d'un studio)

- Téléphone en mode horizontal (sauf consigne contraire)
- Support stable (trépied ou appui fixe) - pas de caméra qui bouge
- Lumière face à vous (fenêtre ou lampe douce), pas de contre-jour
- Son : pièce calme. Si possible, micro-cravate simple

### C2. Checklist technique avant envoi

- ☐ Lire les consignes et respecter le format demandé
- ☐ Cadre : tête + épaules (ou selon consigne)
- ☐ Fond neutre, pas d'écho
- ☐ Fichier nommé proprement : NOM\_Prenom\_ROLE\_take1.mp4
- ☐ Durée : respecter le temps demandé
- ☐ Test lecture avant d'envoyer (son + image)

### C3. Performance : 3 règles

- Clarté : diction simple, intention lisible
- Présence : calme, regard stable, énergie contrôlée
- Une seule prise propre vaut mieux que 10 prises nerveuses

**Refus techniques #1:** Son faible, contre-jour, caméra qui bouge, mauvais nom de fichier, consignes ignorées.  
Visez : propre, stable, audible.

## 6) Module D — Réponse Express (scripts + tracker + disponibilités)

Quand une opportunité arrive, le temps compte. Votre objectif : répondre en 5 minutes avec un message propre.

### D1. Routine 5 minutes

- 1) Vérifier le fit (âge, taille, disponibilités, lieu)
- 2) Ouvrir le template correspondant (Annexe 1)
- 3) Ajouter : 3 photos + infos clés + lien (si demandé)
- 4) Envoyer
- 5) Noter dans le tracker (D2)

**Astuce relance:** Relance polie à J+2 ou J+3 sur un casting 'flash' (sauf consigne contraire).

## D2. Tracker casting (modèle)

Version grand format disponible dans l'Annexe — Outils PRO (en fin de document).

## D3. Disponibilités (semaine type)

Utilisez le tableau grand format dans l'Annexe — Outils PRO pour suivre vos candidatures et clarifier vos disponibilités.

## 7) Module E — Badge PRO (vérification + confiance)

Badges internes (visuels) — pour structurer votre progression PRO

|                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b> BADGE DOSSIER PRO</b><br>Photos + CV + Infos clés prêts.<br>Vous pouvez soumettre en 2 minutes. | <b> BADGE RÉPONSE EXPRESS</b><br>Objets + messages prêts.<br>Tracker actif.<br>Relances propres. | <b> BADGE PLATEAU PRO</b><br>Ponctualité + consignes.<br>Comportement REBOOK.<br>Zéro friction. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Le Badge PRO sert à augmenter la confiance : profil complet, informations cohérentes, et dossier prêt.

### Critères de vérification (interne)

- ☐ 3 photos de base présentes et récentes
- ☐ Infos clés complètes (tailles, mobilité, langues)
- ☐ Disponibilités claires
- ☐ Message de soumission prêt (template)
- ☐ Capacité à répondre vite (Réponse Express)

**Pourquoi ça marche:** La production cherche des profils qui ne créent pas de friction : tout est clair, et la réponse est rapide.

## 8) Module F — Avantages PRIO (quand et comment en profiter)

Selon les opportunités, l'Activation PRO peut inclure des avantages PRIO (ex. accès anticipé sur certains appels ou traitement prioritaire).

### Règles simples pour maximiser l'avantage

- Répondez vite et proprement (Module D)



- Ayez vos fichiers prêts (photos, bio, infos clés)
- Respectez les consignes : format, pièces jointes, sujet email
- Gardez un ton court, poli et efficace

## 9) Module G — Plateau PRO & Rebook (se faire rappeler)

Être retenu(e), c'est bien. Être rappelé(e), c'est le vrai levier. Ce module vous aide à devenir une valeur sûre pour la production.

### G1. Les règles Rebook

- Confirmation rapide et claire (call time, lieu, tenue)
- Arriver 10 à 15 minutes d'avance
- Tenue / accessoires prêts, pas d'impro inutile
- Discrétion totale : pas de photos plateau sans autorisation
- Attitude : calme, efficace, respectueuse, pas envahissante
- Fin de journée : merci, au revoir - départ clean

**Note production:** On rappelle les gens simples, ponctuels, fiables. Le talent aide. La fiabilité fait revenir.

### G2. Messages PRO utiles (sur plateau)

3 messages courts qui vous évitent des malentendus :

- « Je confirme : [DATE] [HEURE], je serai sur place 10 minutes d'avance. »
- « Parfait pour la tenue. Je peux apporter : [liste courte]. »
- « Reçu. Si besoin d'autre chose, je suis joignable au [TÉL]. »

## 10) Annexes — Templates copier-coller (Email / DM)

Utilisez le template le plus court possible. Ajoutez seulement ce qui est demandé.

### Template 1 — Soumission standard (email)

Objet: [PROJET] — Candidature [RÔLE] — [NOM Prénom]

Bonjour,

Je soumets ma candidature pour [RÔLE].

- Ville: Montréal • Mobilité: [TC/Voiture]
- Taille: [cm] • Vêtements: [haut/pantalon/chaussure]
- Langues: [FR/EN/Autre]
- Disponibilités: [résumé court]

Photos: (visage / demi-corps / plein corps) en pièces jointes.

Merci et au plaisir,

[NOM Prénom]

[Téléphone] • [Lien portfolio si demandé]

### Template 2 — Soumission 'flash' (court)

Objet: [PROJET] — [RÔLE] — [NOM]

Bonjour,

Disponible pour [RÔLE]. Montréal. Taille [cm]. Mobilité [TC/Voiture].

Photos en pièces jointes.

Merci,

[NOM] [Téléphone]

### Template 3 — Soumission via DM (Instagram/Facebook)

Bonjour! Je suis intéressé(e) par [RÔLE] sur [PROJET].

Basé(e) à Montréal, dispo [jours/heures], taille [cm], mobilité [TC/Voiture].

Je peux envoyer photos/infos complètes immédiatement. Merci!

**Template 4 — Relance polie (J+2 / J+3)**

Objet: Suivi — [PROJET] — [RÔLE] — [NOM]

Bonjour,  
 Petit suivi concernant ma candidature pour [RÔLE].  
 Je reste disponible et je peux fournir toute info supplémentaire si besoin.  
 Merci,  
 [NOM]

**Template 5 — Confirmation de disponibilité (après pré-sélection)**

Bonjour,  
 Merci! Je confirme ma disponibilité pour [DATE/HEURE] à [LIEU] et je serai ponctuel(le).  
 Contact: [Téléphone].  
 Au plaisir,  
 [NOM]

**Template 6 — Retard (ultra pro)**

Bonjour,  
 Je vous informe d'un léger retard de [X] minutes dû à [raison courte].  
 J'arrive vers [heure estimée]. Désolé(e) du contretemps.  
 [NOM] [Téléphone]

**Template 7 — Tenue / look (si demandé)**

Bonjour,  
 Confirmé. Je peux venir avec : [liste 2-4 tenues neutres] + [chaussures].  
 Je suis prêt(e) à suivre vos consignes wardrobe.  
 Merci,  
 [NOM]

**Template 8 — Si le casting demande une vidéo**

Bonjour,  
Voici ma vidéo/self-tape pour [RÔLE] : [LIEN ou fichier].  
Je reste disponible. Merci!  
[NOM]

**Template 9 — Si on vous demande une photo spécifique**

Bonjour,  
Voici la photo demandée : [description] (pièce jointe).  
Merci,  
[NOM]

**Template 10 — Si vous n'êtes pas disponible (réponse pro)**

Bonjour,  
Merci pour l'opportunité. Je ne suis pas disponible à ces dates, mais je reste intéressé(e) pour de futurs projets.  
Je peux partager mon dossier/infos si utile.  
Merci,  
[NOM]

**Template 11 — Soumission 'silhouette' (accent mensurations)**

Objet: [PROJET] — Silhouette [RÔLE] — [NOM]

Bonjour,  
Candidature pour silhouette [RÔLE].  
Mensurations: Taille [cm], vêtements [haut/pantalon], pointure [x].  
Photos récentes en pièces jointes.  
Dispo: [résumé].  
Merci,  
[NOM] [Téléphone]

**Template 12 — Soumission 'petit rôle' (accent jeu/voix)**

Objet: [PROJET] — Petit rôle [RÔLE] — [NOM]

Bonjour,

Je sou mets ma candidature pour le petit rôle [RÔLE].

Jeu: [2-3 mots], Langues: [FR/EN], Dispo: [résumé].

Matériel: [lien bande démo si demandé].

Merci,

[NOM] [Téléphone]

**Template 13 — Sujet email optimisé (exemples)**

- [PROJET] — [RÔLE] — [NOM]

- URGENT — [RÔLE] — Dispo [DATE] — [NOM]

- Self-tape — [PROJET] — [RÔLE] — [NOM]

**Template 14 — Nommage de fichiers (exemples)**

NOM\_Prenom\_visage.jpg

NOM\_Prenom\_plein-corps.jpg

NOM\_Prenom\_ROLE\_selftape.mp4

**Template 15 — Résumé infos clés (bloc prêt à coller)**

Ville: Montréal • Mobilité: [TC/Voiture]

Taille: [cm] • Vêtements: [haut/pantalon/chaussure]

Cheveux: [couleur/longueur] • Yeux: [couleur]

Langues: [FR/EN/Autre]

Dispo: [résumé]

**Template 16 — Réponse 'OK j'envoie tout' (DM)**

Parfait, je vous envoie : 3 photos + infos clés + disponibilités dans le format que vous préférez. Merci!

## Template 17 — Mini pitch (1 phrase)

Profil [type/énergie], très ponctuel(le), adaptable, dispo rapidement, basé(e) à Montréal.

## Annexe — Exemples remplis (prêts à copier-coller)

### Exemple 1 — Bio courte (300–500 caractères)

Je suis basé(e) à Montréal, disponible et mobile. Profil polyvalent, à l'aise sur plateau (discret, ponctuel, consignes respectées). Atouts: [ex. danse / sport / conduite / improvisation]. Langues: Français [niveau], Anglais [niveau].

### Exemple 2 — Objet + email de soumission (format PRO)

**Objet : [PROJET] — [RÔLE] — [NOM] (Montréal, dispo [DATE])**

Bonjour,

Je sou mets ma candidature pour [RÔLE] — [PROJET].

- Ville: Montréal | Mobile: [TC/voiture]
- Taille: [cm] | Vêtements: [haut/pantalon/chaussure]
- Atouts: [2 atouts concrets]
- Disponibilités: [1 phrase]

Photos: [lien Drive] | Infos clés/CV: [lien]

Merci,

[NOM] — [TÉL]

### Exemple 3 — Confirmation après sélection

Bonjour,

Merci! Je confirme ma disponibilité pour [DATE] à [HEURE] à [LIEU].

Je serai ponctuel(le). Contact: [TÉL].

Au plaisir,

[NOM]

### Exemple 4 — Nommage des fichiers (propre, pro)

Photos: NOM\_Prenom\_visage.jpg | NOM\_Prenom\_demi-corps.jpg | NOM\_Prenom\_plein-corps.jpg

Self-tape: NOM\_Prenom\_PROJET\_ROLE\_take1.mp4

CV: NOM\_Prenom\_CV\_Figuration.pdf

### Exemple 5 — Ligne complète dans le tracker

2026-02-12 | Projet XYZ | Figuration | Client café | Montréal | 2026-02-13 | Email | Envoyé | 2026-02-14 | Dispo confirmée, dossier complet | Drive + CV

## Annexe — Checklist finale avant envoi

- ☐ J'ai lu les consignes et respecté le format demandé
- ☐ Objet email clair (PROJET — ROLE — NOM)
- ☐ 3 photos jointes (ou lien demandé)
- ☐ Infos clés incluses (taille, mobilité, langues, dispo)
- ☐ Fichiers bien nommés
- ☐ Message court, poli, sans surplus

## FAQ express (les questions qui reviennent)

|                                                                      |                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Q. Je n'ai pas de photos pro - je fais quoi ?</b>                 | R. Prenez des photos nettes en lumière naturelle (fond simple). Le critère #1 est la lisibilité, pas le glamour.                 |
| <b>Q. Dois-je tout envoyer d'un coup ?</b>                           | R. Oui - si possible : 3 photos + infos clés + dispo. Une soumission complète évite les allers-retours et augmente la confiance. |
| <b>Q. On me demande un format précis - je peux faire autrement ?</b> | R. Non. Suivez les consignes à la lettre. Le non-respect du format est un motif fréquent de rejet.                               |
| <b>Q. Self-tape : c'est mieux de surjouer ?</b>                      | R. Non. Jeu simple, clair, audible. L'objectif est d'être directionnable et crédible.                                            |
| <b>Q. Quand relancer ?</b>                                           | R. J+2 ou J+3 pour un casting rapide (sauf consigne contraire). Une seule relance polie suffit.                                  |



## Carte Mémo PRO (à imprimer)

Votre formule simple pour être rebooké(e) : Fiabilité + Clarté + Énergie calme.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p> <b>10 secondes (avant d'envoyer)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objet clair (PROJET — RÔLE — NOM)</li> <li>• 3 photos propres (ou lien)</li> <li>• Infos clés + 1 phrase dispo</li> <li>• Consignes respectées</li> </ul>                 | <p> <b>3 erreurs qui tuent une candidature</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pièces jointes lourdes / mauvaises</li> <li>• Réponse floue (pas de dispo)</li> <li>• Trop de texte / pas de lien</li> <li>• Non-respect format demandé</li> </ul> |
| <p> <b>Plateau : ce qu'un(e) AD retient</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ponctuel(le) + prêt(e)</li> <li>• Silencieux(se) et attentif(ve)</li> <li>• Auto-gestion (eau, toilette, téléphone)</li> <li>• Sourire pro, pas envahissant</li> </ul> | <p> <b>3 phrases PRO (copier-coller)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Je confirme ma disponibilité pour [DATE]. »</li> <li>• « J'ai bien noté les consignes. »</li> <li>• « Merci, dossier complet en lien. »</li> </ul>                     |

Astuce Tonnerre : préparez 3 emails « prêts à partir » (Figuration / Silhouette / Rôle) et copiez-collez en 20 secondes.

# Annexe — Outils PRO (grand format)

Imprimez ou utilisez ces tableaux pour suivre vos candidatures et gagner en fiabilité.

| Date       | Projet        | Type                           | Rôle        | Lieu  | Deadline   | Canal    | Statut | Relance    | Notes        | Liens       |
|------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------|------------|----------|--------|------------|--------------|-------------|
| AAAA-MM-JJ | Nom du projet | Figuration/<br>Silhouette/Rôle | Nom du rôle | Ville | AAAA-MM-JJ | Email/DM | Envoyé | AAAA-MM-JJ | Notes utiles | Liens Drive |

## Tableau disponibilités (semaine type)

| Jour     | AM      | PM      | Soir    | Notes |
|----------|---------|---------|---------|-------|
| Lundi    | Oui/Non | Oui/Non | Oui/Non |       |
| Mardi    | Oui/Non | Oui/Non | Oui/Non |       |
| Mercredi | Oui/Non | Oui/Non | Oui/Non |       |
| Jeudi    | Oui/Non | Oui/Non | Oui/Non |       |
| Vendredi | Oui/Non | Oui/Non | Oui/Non |       |
| Samedi   | Oui/Non | Oui/Non | Oui/Non |       |
| Dimanche | Oui/Non | Oui/Non | Oui/Non |       |