

# Tuto vidéo

## Buts :

- Réaliser un projet vidéo sur la thématique *Enerjeunes*
- Mobiliser les jeunes sur un projet commun
- Sensibiliser les jeunes à l'énergie, au réchauffement climatique, aux ressources naturelles et à la pollution...

## Méthode pour réaliser des vidéos avec les enfants et les jeunes

Pour réaliser des capsules vidéos de qualité, ce n'est pas vraiment bien compliqué mais il y a quand même quelques trucs et astuces auxquels il faut penser.

Voyons comment, étape par étape, passer de l'idée à la réalisation.

### L'idée

Avoir une idée, c'est bien, mais pour la mettre en image, il va falloir réfléchir en équipe sur le message que l'on désire faire passer. Afin de bien structurer le travail, on vous propose quelques idées d'activités collectives.

### Activité 1 : Le Brainstorming

Matériel	1 Tableau - 1 feuille A3, un bic - des craies - des marqueurs
Groupe	5-30 personnes
Description	On fait un tour de parole avec le groupe pour recueillir les idées de chacun, l'animateur note ces idées sur la feuille A3 puis, ensemble, le groupe essaie d'intégrer les idées émises dans un mindmap, des sphères regroupant la même thématique...
Version on line	Tableau blanc pour le brainstorming : <a href="https://witeboard.com/">https://witeboard.com/</a> Ensuite <a href="https://framindmap.org/">https://framindmap.org/</a>

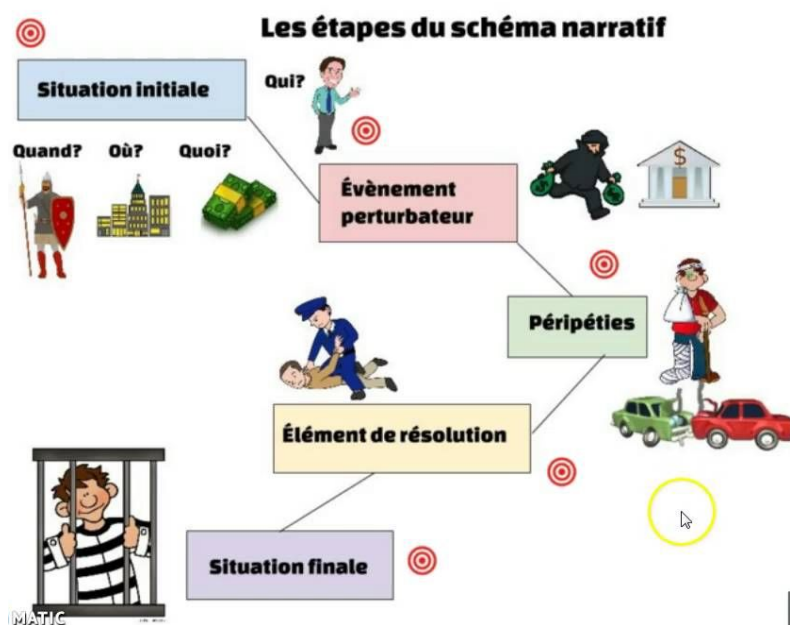
### Activité 2 : Le cadavre exquis

Matériel	1 feuille A4, un bic par personne
Groupe	4-5 personnes
Description	Cette activité permet de stimuler la créativité et la réflexion au cours d'un atelier d'écriture :

	« Jeu de papier plié qui consiste à faire composer une phrase, ou un dessin, par plusieurs personnes sans qu'aucune d'elles ne puisse tenir compte de la collaboration ou des collaborations précédentes. » <sup>1</sup>
Version on line	<a href="http://www.lecadavreexquis.com/commencer_cadavre.php">http://www.lecadavreexquis.com/commencer_cadavre.php</a>

⇒ A l'issue de cette étape, on essaie de rédiger un **Synopsis** (récit très bref qui constitue un schéma de scénario).

## Le scénario et le storyboard



Le scénario, c'est l'histoire détaillée scène par scène. On commence par découper l'histoire en **séquences**, c'est-à-dire en situations entre les différents protagonistes.

**Bien penser au résultat.** Pour être efficace, soyez attentifs aux points suivants :

- **Qu'est ce qu'on veut faire comme vidéo ?**  
Un reportage ? Une fiction ? Une publicité ? Une sensibilisation ? Une information ?
- **Sur quel ton, quelle humeur ?**  
Sérieux ? Humoristique ? Choquant ? Trash ? Informatif ?
- **Pour quel support ?**  
Cinéma ? Youtube ? Réseaux sociaux ?

<sup>1</sup> Définition selon le dictionnaire abrégé du surréalisme

### **Activité 1 : Créer des scénettes**

Matériel	Différents espaces pour les répétitions, une feuille de création de personnages (genre, âge, caractère du personnage, profession...)
Groupe	10 - 15 jeunes
Description	Individuellement, chacun va créer son personnage. Ensuite, par groupes de deux/trois personnes, les participants vont improviser des petites scénettes chacun de leur côté. Pour terminer, ils vont venir les interpréter devant l'ensemble du groupe.
Version on line	En grand meeting, l'animateur explique les règles ; on coupe chacun son micro et chacun réfléchit au personnage qu'il souhaite interpréter. Ensuite, par deux ou trois, dans une salle de discussion privée, on va développer des scènes entre les personnages

### **Activité 2 : Le Brainstorming**

Matériel	Un tableau blanc, des marqueurs de couleur
Groupe	4-15 jeunes
Description	L'animateur explique la consigne : pour l'élaboration du scénario, il demande aux participants de lancer des idées qu'ils aimeraient retrouver dans le métrage. Les jeunes sont en cercle. Chacun à son tour, ils vont donner un mot que l'animateur va inscrire au tableau. Tant que le tableau n'est pas rempli, l'animateur continue à faire des tours. Une fois le tableau rempli, l'animateur demande à chaque participant de choisir 3 des idées du tableau. Les idées qui remportent le plus de votes sont ensuite choisies pour créer le fil rouge.
Version on line	On peut utiliser un document collaboratif ( <a href="https://framapad.org/fr/">https://framapad.org/fr/</a> ) à la place du tableau blanc

### **Activité 3 : Co-inventer une histoire**

Matériel	De quoi prendre note au vol ou un enregistreur vocal
Groupe	4-15 jeunes
Description	Chacun à son tour, pendant 30 secondes, on raconte l'histoire tout au long de son déroulement. Quand quelqu'un a une idée, il peut lever la main et prendre le relais. Si personne n'a d'idées, l'animateur désigne quelqu'un pour prendre le relais. Ensuite, on va découper les différentes séquences en <b>plans</b> .

## Conseil

Pour bien organiser son tournage, il vaut mieux mettre beaucoup d'informations sur son **storyboard** : les moments de tournage (jour/nuit, lever/coucher de soleil), les lieux de tournage, l'échelle du plan :

- [https://www.youtube.com/watch?v=MFdxyAcPcw&ab\\_channel=CINEASTUCES](https://www.youtube.com/watch?v=MFdxyAcPcw&ab_channel=CINEASTUCES)
- <https://www.youtube.com/watch?v=eTCu99GteEU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=02GD-41-oRc&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2tRpgy8FCEIAZ6DDijuMByQ5l1sVtqGQ7lmZGHaSAOkUkhLRMzOM4UCPs>

### Chaque échelle de plan a son utilité

Le **plan d'ensemble** : pour situer une action, présenter un lieu, exprimer le sentiment de perte du héros dans son histoire.

Le **plan semi-ensemble** : pour montrer une action, l'état d'esprit d'un personnage

Le **plan poitrine** ou **plan américain** : pour suivre le protagoniste, montrer ce qu'il voit, se mettre à sa place

Le **gros plan** : pour mettre l'accent sur quelque chose, un ensemble de gros plans qui s'enchaînent ou un gros plan sur un visage va par exemple signifier le malaise, sentiment de suffocation du protagoniste.

Le **très gros plan** : pour mettre l'accent sur un détail.

Dans tous les cas, il faut retenir une chose, c'est que tout ce qui apparaît à l'écran est important pour le film ou pour l'histoire. Si il y a trop de choses dans le cadre, on risque de perdre le spectateur d'où l'importance de bien préparer son **storyboard** puis son **plan de tournage** !

Nom ou numéro de la séquence:		Feuille N°:			
↑ V i s u e l ↓	I M A G E S				
		échelle de plans			
	raccords				
↑ A u d i o ↓	D I A L O G U E S				
	Musique Bruits				
	Temps				

## Le tournage

### Préparer le tournage

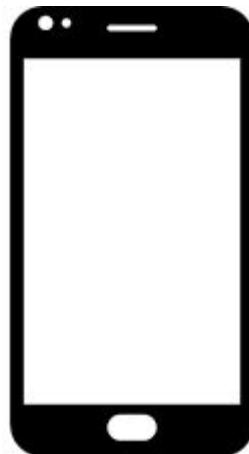
- Prévoir les lieux de tournage, les autorisations si nécessaires, penser aux lumières, aux ambiances voulues dans le storyboard
- Penser à avoir tout le matériel nécessaire pour toutes les scènes (le lister pour être sûr de ne manquer de rien) : accessoires, maquillages, lampes (au besoin), etc. Ne pas hésiter à effectuer des repérages
- Faire un **plan de tournage** (tous les plans à tourner au même endroit on va les tourner en même temps (en fonction de l'heure bien sûr, si certains plans sont à tourner de nuit, on ne va pas les tourner en pleine journée)

### Filmer

- Normalement, on filme en format **paysage**, c'est-à-dire que l'appareil photo ou smartphone est comme ci dessous. Il correspond à la taille de l'écran, comme au cinéma.



- Si votre vidéo est destinée aux réseaux sociaux comme Instagram ou Facebook ou encore Tik Tok, on est autorisé à filmer en mode **portrait** (et seulement si c'est pour ces plateformes sinon le résultat ne sera pas des plus sexy).



- **Les dimensions vidéo** les plus utilisées sont : HD : 1080x720 pixels ; Full HD : 1920x1080 pixels ; Ultra HD ou 4K : 3160x2140 pixels). Tous les Smartphones actuels filment en qualité Full HD. Evidemment, plus le nombre de pixels/image est élevé, plus la qualité sera “bonne” mais plus il va falloir une machine de compétition pour faire le montage vidéo. Plus on va avoir de pixels dans l’image, plus on va pouvoir “zoomer” dans l’image sans que ça ne se voit (il n’est jamais conseillé de zoomer).
- **Les fréquences d’images par seconde**: La vidéo, ce n’est jamais qu’un ensemble de photos prises tellement vite qu’on ne les distingue pas. La fréquence d’images, c’est le nombre d’images par seconde qui vont être enregistrées. Les plus répandues, ce sont 24 images/seconde ; 25 i/s ; 50 i/s (si on possède un bon appareil photo, la fréquence peut monter jusqu’à 120 i/s et même plus). En général, on conseille 25 i/s seconde, mais le mode 50 i/s peut être intéressant pour par exemple effectuer des ralentis.
- **Stabiliser sa vidéo** : sauf si vous souhaitez réaliser un film en “caméra embarquée” (found footage), pour avoir un résultat potable, il faut que l’image soit un minimum stabilisée. Certains programmes de montages permettent de stabiliser la vidéo ultérieurement mais mieux vaut prendre ses précautions avant en utilisant un pied (il y’en a déjà pour moins de 40 € dans n’importe quel magasin physique ou en ligne). ou un stabilisateur (un peu plus cher, minimum 200 €).
- **Attention à la mise au point automatique** : la mise au point, c’est-à-dire la zone de netteté de l’image est bien évidemment primordiale. Il faut que le sujet soit net. Celle-ci va augmenter plus le nombre de “F” va être grand. Si on veut filmer des portraits de personnes, on va avoir tendance, pour mettre l’accent sur le sujet au premier plan, à veiller à ce que le F soit petit. Par contre, si on filme des paysages ou des plans larges, on va s’arranger pour avoir une netteté plus grande et donc un F plus haut. Néanmoins, plus le F va être élevé, moins l’**obturateur** va être ouvert et donc moins de lumière va entrer dans le capteur et ainsi plus il faudra de lumière naturelle pour que la scène soit correctement éclairée.

Filmer avec le smartphone c’est bien mais il faut faire attention à sa zone de netteté. Le smartphone a tendance à faire la mise au point automatique et donc à toujours changer automatiquement.

### Quelques conseils

- Privilégiez les plans fixes (c'est-à-dire sans bouger).
- Regardez comment verrouiller la mise au point (en général en maintenant son doigt sur l’emplacement de l’image qu’on souhaite mettre en évidence).
- Vérifiez que votre caméra est bien en mode manuelle (dans les “paramètres”, désactivez l’option “suivi d’objet”)

**La prise de son** : La prise de son est presque aussi importante que la captation d’images. Le son va non seulement influencer la façon dont on va interpréter la vidéo, mais il va également jouer un rôle crucial dans l’attention du spectateur ; si le son est de mauvaise qualité, on risque plus facilement relâcher notre attention que si l’image l’est.

Si vous tournez des scènes à l'intérieur, vous pouvez utiliser un micro dynamique dans le genre d'un Zoom ; si vous tournez en extérieur, la bonnette (anti vent) est recommandée. Attention au local dans lequel vous effectuez vos prises de son ! Si vous êtes dans un petit local, ça s'entendra aussi.

### Conseil : prise de son Home made

Si vous filmez avec votre smartphone, pour une interview, vous pouvez utiliser les écouteurs fournis avec votre téléphone.

- Munissez-vous de vos écouteurs ainsi que d'un morceau de scotch que vous collez sur le bouton pour décrocher le téléphone.
- Lancez l'application caméra et le tour est joué, vous avez un parfait micro cravate maison.

Vous pouvez utiliser un second téléphone avec une application d'enregistrement vocal qu'on demande à l'interviewé de mettre dans sa poche afin de "ne pas voir le fil".

**L'éclairage** est très important au cinéma, il va falloir tenir compte de l'heure de tournage dans son storyboard pour savoir quand celle-ci doit être tournée (On ne va pas tourner en pleine nuit une scène qui se déroule à midi, soyons logique).

Si l'on veut simuler une nuit, on peut aussi tout simplement filmer en plein jour et rajouter un filtre bleu sur l'image pour donner un effet de nuit (ça s'appelle l'effet "nuit italienne").

**Par contre, il est bien plus difficile de simuler le jour.** Encore une fois, il faut bien y penser dans le plan de tournage, il y a toujours des imprévus et des scènes qui doivent être refaites. Dans le monde professionnel on parle d'une heure de tournage pour une minute de film effectif (c'est dire).

### Conseil : éclairage Home made

Pour faire son éclairage "pro", on peut faire preuve d'inventivité en utilisant la réflexion d'une lumière sur une surface blanche par exemple, comme dans le tutoriel suivant:

[https://www.youtube.com/watch?v=gOrXO0RYPrA&ab\\_channel=DimitriLazardeux](https://www.youtube.com/watch?v=gOrXO0RYPrA&ab_channel=DimitriLazardeux)

### Une technique particulière : le fond vert

Si on filme une interview ou si on souhaite faire comme au journal télévisé, c'est-à-dire filmer un intervenant avec une image/vidéo de fond, on peut toujours utiliser la technique du fond vert (Green key en anglais). Cette technique consiste à filmer notre interview sur un fond vert ou bleu flashant (des couleurs qui ne se retrouvent pas dans la peau et plus rarement dans les vêtements). On peut très facilement en acheter un pour une trentaine d'euros ou simplement peindre un mur en vert ou bleu.

→ Si on utilise un tissu, on va s'arranger pour qu'il y ait le moins de plis possibles (car ça crée de l'ombre et des nuances différentes de vert).

→ Encore une fois, l'éclairage est important puisqu'on va devoir d'une part, éclairer correctement le sujet mais aussi éclairer correctement le fond vert, dans le but de supprimer les ombres (et donc les nuances différentes de vert).

Une fois le tournage effectué, il faut utiliser un logiciel qui permet de supprimer le fond, c'est très faisable en quelques clics avec un très bon logiciel gratuit (Da Vinci Resolve).

Tuto ici: [https://www.youtube.com/watch?v=icbLxe-UyDI&ab\\_channel=MaximusUniversity](https://www.youtube.com/watch?v=icbLxe-UyDI&ab_channel=MaximusUniversity)

## Le montage

Pour monter tes productions vidéos, on a plusieurs programmes à te proposer :

Le must :

- [Adobe Première Pro](#) : le logiciel le plus connu et le plus utilisé, mais celui-ci reste assez cher (il coûte 25 €/mois quoi que tu peux avoir des réductions en tant qu'étudiant ou association via socialware par exemple)
- [Da Vinci Resolve](#) : la version gratuite de Da Vinci Resolve Studio, super complète, autant pour le montage que pour la retouche du son, de l'image, et les effets spéciaux, facile à utiliser pour les fonds verts. Si tu deviens plus expérimenté, tu peux acheter la version payante pour environ 300 € même pour des débutants, la version gratuite suffit plus que largement.

Au plus simple :

- Pour Mac : [Imovie](#) fait amplement le travail, hyper intuitif et facile à prendre en main même si limité au niveau des fonctions disponibles.
- Pour PC : [Shotcut](#), alternative totalement gratuite qui fait bien le travail, même s'il n'est pas super stable.

Un autre programme utile :

- [Shutter encoder](#) : permet de convertir tes vidéos et de les rendre plus légères pour ton pauvre petit pc.

### Des réflexes à prendre pour des montages réussis

- Utiliser son plan de tournage pour pouvoir se retrouver dans le montage.
- Faire un "**Ours**", c'est-à-dire un montage de toutes les images avec son mises bout à bout avant d'attaquer le reste (étalonnage, transitions, etc.).
- **Sauvegarder le plus souvent possible.** En effet, il arrive encore bien souvent que le pc ait du mal avec le poids du montage des images et doive fermer de façon non voulue. Si on ne veut pas recommencer tout dès le début, il vaut mieux dès lors sauvegarder souvent.

Et voilà, maintenant tu connais les bases de la réalisation vidéo. Il y a encore plein de choses à apprendre mais tu peux déjà te débrouiller avec ceci pour le moment. ;)

Des questions supplémentaires ? Contactez François : [francois.creccide@gmail.com](mailto:francois.creccide@gmail.com)