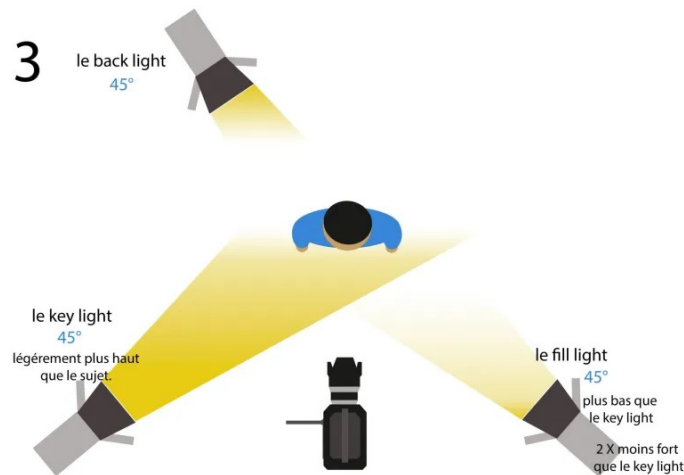


ANNEXE 6 – Techniques et astuces pour filmer une vidéo

Techniques et astuces pour filmer votre vidéo

A. Avant le tournage - *Installation et préparation*

1. **Endroit** : calme, silencieux
2. **Fond** : bien rangé et/ou simplement décoré
3. **Eclairage** : lumières douces, 3 lumières si possible, sinon 2 – 1 lumière du jour et 1 lampe



4. Caméra :

- Téléphone chargé, mode silencieux activé
- Laptop branché ([Camtasia 9](#) ; astuce pour la lumière)

5. Réglages :

- Enregistrer une vidéo : 1080p HD à 60 ips
- Grille
- Mise en miroir désactivée de la caméra avant

6. Tripod / support de téléphone / astuces :

- Avec des pinces à rature : <https://www.youtube.com/shorts/a-eSKvLGrO0>
- Avec une feuille : <https://www.youtube.com/shorts/cYlQxJTMIq0>
- Avec un carton : <https://www.youtube.com/shorts/lFjQHRYkG14>

7. Produit présenté (en main, sur écran)

8. Script : supports comme notes/post-it, mind map ou [prompteur](#)

9. Gestes + Expressions faciales

10. Idées de montage de film

- Imaginez à quoi ressemble votre production finale
- Nombre de scènes (*exemple : Je teste le DENTIFRICE MARVIS pendant 1 SEMAINE pour BLANCHIR mes DENTS (Danger, Avis, Avant/Après)*)
- Cadre : horizontal/vertical, format 16:9, corps au centre, yeux sur la ligne des tiers supérieure
- Prise de vue (gros plan - émotion, plan large - contexte)
- Voix-in/ voix-off : quand ?
- Effets ajoutés : illustration, sous-titre, musique de fond (-30dB), etc.

11. Préparation

- Habille
- Coiffure
- Maquillage
- Sourire

12. RÉPÉTITION (bien retenir votre contenu, travailler la prononciation : articulation, rythme, intonation et pauses)

13. TESTE de son et d'image (filmer un brouillon avant le vrai tournage)

B. Pendant le tournage - *Stratégie*

1. Dimensions non-verbales

- Regardez et **interagissez avec la caméra** (marquez 1 endroit pour fixer le regard)
- Exprimez-vous à travers vos **expressions faciales, votre langage corporel et vos gestes** lorsque vous interagissez avec le produit

2. Tournage en continu

- Marquez des repères à l'aide des signes

3. Tournage selon le contenu

- Filmez plusieurs petites scènes séparées, puis montez-les

4. Silence – Important pour le montage

- Pauses (3-5'') avant & après la prise de paroles ou entre les scènes lors d'un tournage



C. Après le tournage - *Montage et publication*

1. Vérification avant l'importation - Qualité d'image et de son

2. Montage

- Applications gratuites : CapCut ou VN video editor
- Dupliquez la vidéo si vous hésitez entre 2 idées de montage
- **Vérifiez avant l'exportation**

3. Publication sur YouTube

- Titre
- Description (hashtag, liste de lecture, etc.)
- Miniature (photo accompagnée de gros graphisme)
- Audience
- Publication

