



Guide de tournage vidéo

Utilisez votre téléphone intelligent, un trépied et ces conseils pour créer des vidéos d'aspect professionnel. Que vous enregistriez une vidéo de bienvenue, organisiez un webinaire, fassiez une annonce ou diffusiez un événement en direct, suivre ces conseils devrait vous aider à améliorer votre qualité vidéo.

1. Caméra

Les téléphones intelligents modernes ont d'excellentes caméras vidéo, et la plupart des gens en ont déjà un dans leur poche. Tant que votre téléphone n'a pas plus que quelques années, il devrait être plus que suffisant pour enregistrer une vidéo de qualité. Utilisez votre téléphone avec un [trépied](#) abordable pour votre prochaine vidéo.

2. Paramètres vidéo

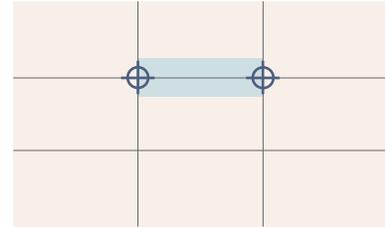
Que vous ayez un iPhone® ou un téléphone Android, il est important de vous assurer que vous enregistrez dans un format compatible avec tous les logiciels de montage vidéo. Les paramètres exacts varient d'un téléphone à l'autre, mais suivez ces guides pour de meilleurs résultats.

- Vidéo HDR (High dynamic range/Haute Gamme dynamique) : désactivez ce paramètre. Si vous avez un iPhone, il est probablement activé par défaut. Ce paramètre devrait se trouver dans la section vidéo dans les paramètres de votre appareil photo. Si vous avez un Android, il est possible que ce paramètre soit activé, selon le format que vous utilisez pour enregistrer.
- Résolution : Veuillez enregistrer en 4k. Si votre téléphone ne monte pas aussi haut, enregistrez à au moins 1080p. Veuillez ne pas aller en dessous de cette résolution.
- Images par seconde (FPS) : Veuillez utiliser 30 FPS. Votre téléphone peut être capable d'enregistrer à 60 FPS, ce qui créera une vidéo très fluide. Mais nous ne ferons pas notre vidéo à cette fréquence d'images, vous gaspilleriez beaucoup trop de stockage et de bande passante. De plus, Instagram et Facebook n'autorisent pas les FPS supérieurs à 30.
- Partage de fichiers : Téléchargez le fichier sur [DropBox](#) ou iCloud.

Guide de tournage vidéo

3. Cadrage

Le moyen le plus simple pour obtenir un bon cadrage est d'appliquer la règle des tiers, une technique où vous divisez le cadre en trois à la fois horizontalement et verticalement. Lorsque vous enregistrez des visages, essayez de garder leurs yeux quelque part dans la zone bleue. S'ils sont décentrés, le viseur devrait pointer directement entre les yeux.



Décentré

Il est acceptable d'être décentré tant que vous remplissez l'espace vide avec un logo ou un bel arrière-plan.



Centré

Si vous voulez être parfaitement centré, maintenez les yeux sur la ligne horizontale supérieure.



Trop décentré

Le sujet est trop proche du côté du cadre. Cela devrait rarement (voire jamais) être utilisé.



Trop bas

Le sujet est trop centré, laissant la tête trop basse dans le cadre. Concentrez-vous sur les yeux, pas sur le visage.



Trop proche

Zoom avant trop près, laissant le haut de la tête à l'extérieur du cadre.



Trop loin

Le sujet est trop loin, laissant la tête trop centrée et petite.

Guide de tournage vidéo

4. Éclairage

C'est l'une des parties les plus importantes de l'enregistrement vidéo. Évitez les lumières vives telles que les fenêtres ouvertes, car elles peuvent inonder la pièce d'une lumière très intense. Si vous enregistrez sur un ordinateur, n'oubliez pas que votre moniteur est également une source de lumière. Les écrans d'ordinateur ont tendance à projeter une lumière bleue qui n'est pas très flatteuse. Si vous allez filmer à l'extérieur, il est préférable de le faire un jour ombragé ou de vous tenir directement à l'ombre pour éviter de plisser les yeux.



Éclairage intérieur, indirect et direct

L'éclairage ambiant indirect devrait éclairer la pièce tandis qu'une lumière « clé/principale » sur le côté fournit des ombres subtiles sur le visage et le cou.



Extérieur, lumière indirecte du soleil

La lumière indirecte du soleil (en particulier par temps nuageux) fournit un bon éclairage sans avoir besoin de lunettes de soleil ou noyer l'image dans une lumière vive.



Rétroéclairage trop lumineux, visage trop sombre

L'éclairage au plafond et par la fenêtre sont beaucoup plus lumineux que le sujet, le laissant trop sombre. Essayez d'éviter que des lumières vives apparaissent à l'écran.



Moniteur luminescent, éclairage sinistre

La principale source d'éclairage de son visage est l'écran de l'ordinateur, et le seul autre éclairage est loin derrière lui, ce qui lui donne un air sinistre.



Visage mal éclairé

Cette image est à la fois sous-exposée et trop sombre, c'est pourquoi vous pouvez à peine voir son visage même s'il y a une lumière vive au-dessus de sa tête.



Surveiller l'éblouissement dans les lunettes

Il y a beaucoup de bon éclairage dans cette pièce (à gauche et à droite), mais vous ne pouvez pas voir ses yeux à cause du reflet de l'écran dans ses lunettes.

Guide de tournage vidéo

5. Vertical ou horizontal

Pensez à la position de votre téléphone : si votre contenu est diffusé dans une Story Instagram ou sur une plateforme pour courtes vidéos (Instagram, Facebook), gardez-le à la verticale. Si vous publiez sur YouTube ou Zoom, mettez-le à l'horizontale. Si le contenu est pour plusieurs plateformes, filmez vos projets avec beaucoup d'espace pour le recadrage.



16:9
Paysage
Youtube



1:1
Carré
Publications IG et
Facebook



4:5
Vertical
Publications IG et
Facebook



2:3
Vertical
Facebook



9:16
Vertical complet
Story IG

6. Angle de la caméra

L'angle de nos caméras est généralement limité par le matériel que nous utilisons, comme une webcam d'ordinateur portable ou un téléphone intelligent. Si vous utilisez un ordinateur portable, essayez de le placer sur quelque chose de sorte que la caméra soit à hauteur égale ou légèrement au-dessus de la ligne naturelle de votre regard. Si vous utilisez un téléphone intelligent, utilisez un trépied pour le garder à la hauteur de vos yeux.



À la hauteur des yeux

Avec l'appareil photo à la hauteur de vos yeux, cela donnera un air très naturel.



Trop bas

Lorsque l'angle de la caméra est trop bas, c'est généralement peu flatteur.



Trop élevé

L'angle selfie peut être flatteur mais peut sembler moins professionnel.

Guide de tournage vidéo

7. Cadrage de plusieurs sujets

Lorsque vous enregistrez deux personnes, assurez-vous qu'elles soient cadrées de manière égale. Vous pouvez vous asseoir ou vous tenir debout, mais il est préférable de s'asseoir car cela est plus confortable et naturel.



Les deux personnes sont représentées de manière égale

Les deux personnes sont clairement dans le cadre et occupent la majorité de l'image.



Assis près l'un de l'autre

S'asseoir ensemble sur un canapé est une bonne idée car cela procure de la proximité et favorise l'intimité.



Décentré et partiellement hors cadre

Même s'il a été tenté d'intégrer les trois personnes dans le cadre, l'image semble étrange et il est difficile de voir les personnes faisant l'entrevue.



Trop éloignés l'un de l'autre et hors du cadre

Les deux hommes sont coupés et partiellement hors cadre, et ils sont visuellement trop éloignés l'un de l'autre.



Format vertical

Si votre contenu est destiné à une Story Instagram ou une plateforme pour courtes vidéos, gardez-le à la verticale.

Guide de tournage vidéo

8. Contexte

L'arrière-plan ne doit jamais faire oublier la personne filmée. Essayez de réduire la profondeur de la mise au point (profondeur de champ), afin que l'arrière-plan soit flou. Si vous ne pouvez pas contrôler la mise au point, essayez de supprimer les éléments qui encombrant l'image. Et dans la mesure du possible, essayez d'utiliser une toile de fond simple comme un mur blanc, une salle blanche ou d'autres espaces neutres.



Décentré et net

L'arrière-plan est flou et a des décorations limitées, ceci ajoute donc du style sans distraire.



Flou et indistinct

Il se passe beaucoup de choses en arrière-plan, mais c'est pertinent pour le thème de la vidéo et permet une mise au point peu profonde.



Encombré et ennuyeux

La pièce est distrayante et inintéressante, ce qui contraste grandement avec le professionnel devant la caméra.



Plat et chargé

Il n'y a pas de profondeur de champ et trop d'éléments derrière le sujet, ce qui est très distrayant et non nécessaire.

9. Veuillez commenter de manière responsable

Vous prévoyez de publier une vidéo sur un produit Norwex ou sur votre expérience en tant que Conseillère (er) Norwex? Veuillez garder à l'esprit qu'il y a certaines choses que vous ne pouvez pas dire, telles que :

- Des déclarations sur les revenus
- Les récompenses obtenues
- Le temps épargné et/ou la flexibilité des horaires
- Les allégations sur la santé (en particulier les allégations selon lesquelles Norwex peut traiter ou guérir toute condition ou maladie)
- Les allégations sur les produits qui vont au-delà de ce qui est indiqué dans les documents de marketing de Norwex
- Les références aux concurrents par leur nom