

GUIDE POUR SE FILMER SOI-MÊME



"Un accompagnement et de
vrais conseils pour améliorer
mes vidéos.
Très simple à appliquer et à
mettre en place.
Cela m'apporte un vrai plus
pour mes vidéos.
Je suis ses conseils à la
lettre."

Manon, 31 ans

**TOUTES MES ASTUCES POUR UN
RENDU VIDÉO IMPECCABLE !**

C'EST QUOI LE CONCEPT ?

Le domaine de la vidéo est **complexe**, c'est pourquoi on fait souvent appel à des professionnels, mais dans ce guide on va simplifier au maximum et voir les règles de base qui sont **fondamentales** pour un rendu professionnel.

On parlera aussi bien du son que de la vidéo en passant par la lumière et le cadrage. Prépare-toi à être le nouveau Spielberg !

Aujourd'hui on a la chance de tous posséder un appareil qui peut nous filmer avec une très **haute qualité d'image**, soit avec son téléphone, une tablette, une Webcam, GoPro...

Il te suffira de filmer du mieux que tu peux et moi je me charge du montage qui est encore une autre histoire.

Cette technique te servira pour **gagner en temps** et en **coût de production !**

C'est pourquoi je te mets au défi d'améliorer tes vidéos pour capter au mieux l'attention de tes spectateurs.

PAR QUOI ON COMMENCE ?

LE FORMAT D'IMAGE

Il est très important de savoir pourquoi tu veux faire cette vidéo, savoir sur quelle **plateforme** elle sera **diffusée** (Instagram, youtube, site internet...).

Cela répondra à notre première question : **Dans quel format vais-je filmer ?**
C'est à dire dans quel sens vais-je tourner mon appareil.



Alors tu as le choix soit en format "**Paysage**" format classique (horizontal) avec lequel tu pourras diffuser ta vidéo sur **Youtube, site internet, facebook...**



Soit tu devras filmer en format **portrait**, format vertical pour les réseaux sociaux (**instagram, tik tok, stories...**)

DES RÉGLAGES SPÉCIFIQUES ?

ENREGISTRER UNE VIDÉO

Pour ça je ne vais rien t'apprendre tu sauras déjà très bien comment filmer avec ton appareil.

Par contre, je te conseille de filmer en **25 images/seconde** pour avoir un rendu réaliste, c'est ce qui se rapproche au plus de la vision de l'œil humain (c'est le réglage de base mais tu peux le vérifier dans tes **paramètres vidéo**).

Si toute fois tu voudras faire des ralentis, il sera préférable que tu filmes en 50 images/seconde ou +

Plus le nombre d'images par seconde sera grand + Le ralenti sera lent. entre 100 et 200 images secondes pour moi est largement suffisant pour un **mouvement précis** que tu voudras beaucoup ralentir et sera à utiliser seulement pour ce moment de la vidéo et non toute la vidéo, car il **remplirai** très vite ton **stockage**.

Il te faudra filmer en plusieurs fois, avec les bons réglages à chaque fois.



Et pour la résolution, je te conseille de laisser en **HD 1920 x 1080**, qui sera le réglage de base sur ton appareil.

Filmer en **4K (4096x2160)** t'apporteras une **meilleure qualité d'images**, mais cette qualité ne sera visible que sur un support qui diffusera en 4K.

Si par exemple un écran d'ordinateur n'est qu'en HD, la différence entre vidéo HD et 4K ne sera pas visible.

Et la 4K est un format **très grand** donc **très lourd** et prendra très vite beaucoup de place sur ton **stockage**.

Il ne sera pas obligatoire de filmer en 4K sauf si tu as un projet précis et que tu voudras faire des zooms dans ton image sans perdre en qualité, dans ce cas aucun problème.



Les différentes tailles des différents formats

UNE MEILLEURE QUALITÉ ?

0 TREMBLEMENTS

Pour avoir un **beau rendu** je te conseille fortement de te munir **d'un trépied** pour pouvoir poser ton appareil et ainsi avoir un **rendu propre**.

Si ta vidéo tremble le rendu risque de plus être professionnel.

Tu peux commencer par te fournir d'un **trépied** ou un **tripod** (un petit pied portatif) ou même d'une **ring light** (qui fait à la fois pied-photo et lumière incrustée), tu auras une image fixe **sans aucun tremblement** et tu pourras aussi te filmer **tout seul**. Ne t'inquiète pas pour le dynamisme de ta vidéo, je m'en occuperai au montage.

Certains appareils (téléphone, go pro..) possède une **stabilisation numérique** de qualité, tu pourras te déplacer tout en filmant, néanmoins il faut que tu sois sûr de la qualité de ta stabilisation, je te conseille donc de faire **1 ou 2 pas maximum**, lorsque tu filmes au risque d'avoir de légers tremblements au rendu qui ne seront pas esthétiques.

Il existe tout de même des petits **stabilisateurs** pour téléphone si tu as besoin de te filmer en bougeant un peu plus ou même pour courir. (je te mets des liens affiliés Amazon à la fin du guide que j'aurais choisi pour toi pour ne pas te tromper si tu comptes investir dans un peu de matériel)



Trépied



Tripod



Ring Light



Stabilisateur Smartphone

LE SON

UNE MEILLEURE QUALITÉ SONORE

Pour ce qui est du son, c'est peut être l'une des choses les plus **importante**.

Le son de ton téléphone risque de vraiment être **mauvais** surtout s'il est placé **à + d'1 mètre de ton sujet** et encore plus si tu filmes en **extérieur**, il suffit qu'il y ait un petit peu de vent et on ne t'entendra plus dutout.

Si tu parles dans ta vidéo c'est sûrement pour être bien entendu, alors ne **néglige pas le son**. Il te suffit de te munir **d'un micro-cravate**, ça ne te coûtera presque rien et aura un gros impact qualitatif sur le **rendu** de ta vidéo.

Un micro-cravate filaire ne te coûtera à peine plus de **10€**, mais tu ne pourras pas t'écartier à plus de 2mètres environ. Il te suffira de le brancher à ton appareil et le son sera directement enregistré avec la vidéo.

Si l'on doit t'entendre, alors que tu te situes **à + de 2 mètres de ton appareil**, alors il te faudra un **Micro HF (sans fil)** qui lui aussi pourra se brancher directement à ton appareil.

Si tu possède un **reflex** tu peux te munir d'un **micro directif** qui se branche directement dessus et enregistre le son en même temps que la vidéo.



Micro cravate filaire



Micro directif



Micro cravate HF

*liens affiliés à la fin du guide pour acheter du matériel

UNE MEILLEURE QUALITÉ ?

IMAGE LUMINEUSE

La lumière est souvent négligée, mais elle reste le moyen le plus efficace pour un rendu très **qualitatif**, c'est même un métier.

Pas besoin d'un chef opérateur, ici on se contentera d'une simple **source de lumière** pour t'éclairer en plus de la lumière ambiante de la pièce.

Allume le plus possible de lumières dans ta pièce et trouve l'endroit le **+ lumineux**. Tu peux te positionner près d'une fenêtre pour avoir un peu de lumière du jour, mais fais attention au **contre-jour**.

Le plus simple reste l'éclairage du soleil en extérieur en pleine journée.

Ici pas besoin de lumière ton image sera largement éclairée.

Attention, en rajoutant des lumières tu risques de **créer des ombres**.

+ la pièce sera éclairée dans son ensemble + on évitera les ombres.

Tu peux rajouter des lumières qui éclairent ton fond en plus de celle qui t'éclaire, pour atténuer ces ombres.

Pense aussi à **t'écarter du mur** derrière toi, cela atténuera également les ombres.

La lumière t'apportera un rendu beaucoup plus pro avec beaucoup plus de détails dans l'image.



JE CADRE COMMENT ?

UN BON CADRAGE

Pour le **cadrage** de ta vidéo, si tu te filmes en train de **parler** ou de faire **une activité**, je te conseille soit de te **centrer** dans l'image, soit si tu parles tu peux aussi te **décaler** sur un côté de l'image et laisser du **vide** de l'autre côté. Cela me permettra de rajouter **des images/logos ou titres dynamiques** au montage dans cette partie vide.

À TOI DE CHOISIR !



Centré



décentré

Si tu as **plusieurs appareils**, tu peux te permettre de filmer en même temps ta scène sous **plusieurs angles de vue** différents. Cela permettra de **varier** les plans au montage et ainsi **dynamiser** ta vidéo.

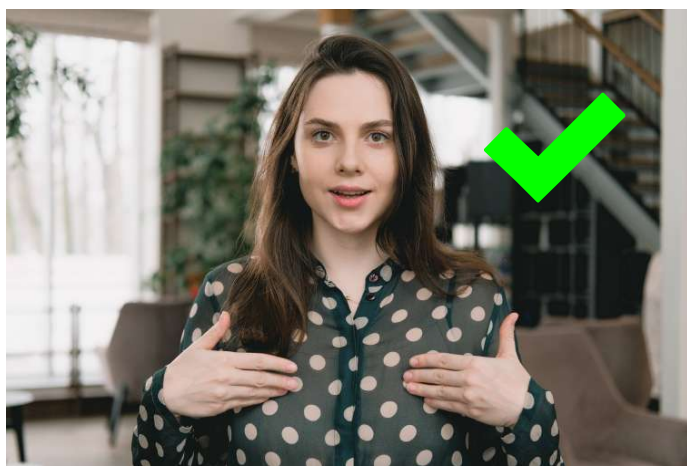




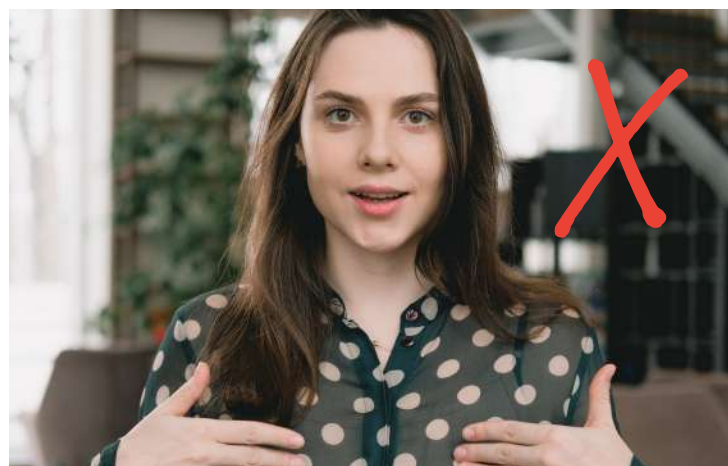
Fais bien **attention** que tes appareils et lumières ne soient pas dans **l'angle de vu** des autres appareils.



Lorsque tu t'adresses face caméra à tes spectateurs, fais bien attention d'être bien cadré au niveau du visage, que ta tête ne soit pas coupée au cadrage et qu'il y ait un peu d'espace au dessus de ta tête pour ne pas créer de sensation d'étouffement.



Bon cadrage



cadrage trop zoomé et mal cadré

Il est préférable que l'appareil qui filme soit plutôt **trop éloigné** de son sujet que **trop proche**, car en post-production on pourra toujours légèrement **zoomer** dans l'image pour retrouver un **bon cadre**.

QUEL DÉCOR ?

UN BON FOND

Une fois tous ces paramètres mis en place il sera préférable d'y avoir un **bon fond** pour tes vidéos. De plus si tu filmes avec un appareil comme un téléphone, qui possède un **petit capteur**, tu ne possèderas pas de **flou d'arrière plan** ou très peu, ce qui pourrait embellir l'image.

C'est pourquoi **ne néglige pas le décor** et **l'espace** où tu vas filmer.

Essaye de toujours avoir **un lien** avec le thème de ta vidéo.

Par exemple pour une séance de sport, tu peux apporter quelques objets de sport qui habilleront ton image et t'éviteras d'avoir un **espace trop vide**.

Tu peux aussi t'écartier de ton fond pour légèrement créer + de flou d'arrière plan et **atténuer certaines ombres** derrière toi, ainsi te décrocher du fond et mieux te mettre **en avant**.



ici la fenêtre l'éclaire de dos et le mur, ce qui réduit considérablement les ombres.



Seul le sujet est bien éclairé et se situe assez loin d'un mur il est donc mieux mis en avant et quelques appareils sportifs sont visible au fond pour créer du sens et habille l'image.

CONTACT

Voilà ! Avec tous ces conseils tu devrais être au top pour tes prochaines vidéos.

La concurrence n'a qu'à bien se tenir ! 🤖

J'espère que ces précieux conseils te serviront et qu'ils t'auront motivés à produire des vidéos.
je t'ais mis des liens à la fin du guide si tu cherches à investir dans du matériel professionnel.

Pour toutes questions, n'hésite pas à me contacter par mail, ou sur mon site :

viadp.contact@gmail.com

www.viadprod.com



LIENS AFFILIÉS

Pour vous aider à choisir votre matériel si vous souhaitez investir

TRÉPIEDS/STABILISATEURS



34,99€



20,99€



19,99€



51€



89€



109€

LIENS AFFILIÉS

Pour vous aider à choisir votre matériel si vous souhaitez investir

MICROS



13,99



54,99€



62,99€



76,49€



175€



27,99€



52€



159€

LIENS AFFILIÉS

Pour vous aider à choisir votre matériel si vous souhaitez investir

LUMIÈRES



18,98€



42,69€



75,99€