

Conseils pour les vidéastes

Voici quelques conseils qui amélioreront la qualité des plans vidéo et qui fera le bonheur du GST Médias & Messages :)

À noter que ces conseils s'appliquent surtout aux médiactivistes dont les vidéos vont servir pour les montages a posteriori. Les [médiactivistes vidéo "pour live"](#) ont plus un rôle de reportage et on ne cherche pas à avoir une qualité visuelle parfaite mais juste de rendre compte en direct de ce qu'il se passe. Si vous êtes médiactiviste vidéo pour live, lisez quand même cette page, ça vous concerne quand même !

Pour simplifier, je vais appeler "caméra" l'appareil que vous avez entre les mains, que ce soit un téléphone, un appareil photo, un caméscope, une GoPro...

Et j'utiliserai "M&M" pour parler du GST Médias & Messages, le groupe de travail qui s'occupe entre autres de poster les vidéos sur les réseaux sociaux (et qui souvent s'occupe aussi du montage vidéo).

Vous avez une caméra entre les mains ? Parfait.

Vous êtes sur les lieux du crime et vous devez maintenant rendre compte de ce qu'il s'y passe.

Quoi qu'on fait maintenant ?

↕ Le format et la résolution

Pour les réseaux sociaux (notamment les reels sur insta), les vidéos sont en format portrait.

Donc **filmez en portrait**.

Sauf si on vous a explicitement demandé de filmer en paysage.

Pour le ratio, c'est celui par défaut qu'on retrouve partout : **16/9**.

Quant à la résolution...

... eh, franchement un simple Full HD en 25 ou 30 FPS ça fait grave l'affaire.

On n'a pas forcément besoin de 60 FPS ni de 4K.

Mais évitez de descendre en-dessous de la Full HD, quand même.

📺 Le cadrage

Activez la grille 3x3 sur votre caméra.
Ça vous aidera à penser à votre cadrage.

Vous pouvez utiliser les lignes et les intersections comme des aides pour placer votre sujet au sein du cadre.

Ce sont des aides, vous n'êtes pas obligé·e de vous en servir.
Mais ça vous évitera de commettre des erreurs comme cadrer la/le porte-parole de telle manière que sa tête touche le haut du cadre.
Votre sujet ne doit jamais se trouver en bordure du cadre.

Soit vous laissez une marge autour du sujet, soit vous coupez délibérément en plein dedans.
Par exemple vous pouvez couper au niveau des jambes, on n'a pas besoin de voir les pieds.
Mais ça fera bizarre si vous choisissez de montrer les pieds, mais que ces derniers touchent le cadre.

N'oubliez pas que la caméra peut aussi être penchée en avant (plongée) ou en arrière (contre-plongée) :

- la plongée, à condition d'être en hauteur, permet de montrer le nombre ;
- la contre-plongée, elle, permet de donner une impression de puissance.

Jouez avec la plongée et la contre-plongée, c'est rigolo !

📺 Les types de plans

Vous avez une infinité de possibilités de comment filmer.
Mais pour vous aider à choisir, voici quelques plans à retenir :

1. Plan fixe

On vise dans une direction, on lance l'enregistrement et ON BOUGE PLUS !
Oui, même si le sujet sort du cadre.

Le plan fixe, c'est le plan **prioritaire**.

Si vous avez pas d'inspi, prenez des plans fixes.
On en aura toujours besoin à M&M.

Lors du montage, il est beaucoup plus facile de raconter une histoire avec des plans fixes qu'avec des plans où la caméra bouge dans tous les sens.

Regardez comment sont montés vos films préférés. Vous verrez que l'immense majorité des plans sont fixes.

2. Travelling

On bouge en ligne droite dans une direction sans changer l'orientation de la caméra.

Quelques exemples :

- vous filmez devant vous et vous avancez dans la même direction
- vous filmez devant vous tout en vous déplaçant sur la droite (la caméra est orientée à 90° par rapport à votre direction)
- vous filmez le sol devant vous et vous avancez
- vous êtes dans un train ou une voiture et vous filmez le ciel en oblique

3. Zoom

On zoom ou dézoom avec sa caméra. As simple as that.

Vous avez deux types de zoom : **optique** et **numérique**.

Si votre caméra a un zoom optique, privilégiez-le.

Il permet de physiquement "grossir" l'image projetée sur le capteur de la caméra.

Ainsi on garde toujours une qualité d'image optimale puisque le capteur est utilisé dans son entièreté.

Le zoom numérique, lui, est en réalité un recadrage dans l'image.

Ça agrandit l'image numériquement pour donner l'illusion qu'elle est plus grosse.

Ce faisant on perd en qualité d'image.

Les téléphones ont rarement des zooms optiques, mais ça existe.

4. Panorama

C'est une rotation de la caméra sur un axe.

Ça peut être un axe horizontal ou vertical.

Le pano... c'est clairement pas mon plan préféré.

C'est le plan qu'on fait quand on est à la plage et qu'on veut montrer à notre BFF comment nos vacances sont trop stylax.

Mais sur une action ça rend rarement bien.

Il est surtout utile lorsque le sujet est trop imposant pour rentrer dans le cadre, même en reculant. Par exemple une foule immense, ou un très grand building.

Ou une place vide juste avant l'action pour dire "regardez comme c'est propre et vide... hin hin hin, ça ne sera bientôt plus le cas".

À utiliser avec parcimonie donc.

Un ou deux panos max.

Voire zéro si vous arrivez à faire rentrer le sujet en entier dans le cadre, ou que vous prenez plusieurs plans fixes à différents endroits.

5. Mix them up!

Une fois que vous avez sécurisé vos plans fixes et quelques autres plans avec mouvement de caméra, pourquoi ne pas faire des combinaisons ?

Vous pouvez par exemple faire un mouvement panoramique en diagonale tout en vous déplaçant en ligne droite.

Ou relever la caméra tout en dézoomant.

Ou faire un salto arrière tout en lançant votre caméra tel un ballon de rugby...

Et il y a le fameux travelling contrarié, ou "effet vertigo", qui consiste à zoomer tout en reculant, ou dézoomer tout en avançant !

Effet waouh garanti ☐☐

☐☐ Stabilisation

Activez **toujours** la stabilisation de votre caméra quand vous filmez.

Le seul cas où il ne faut pas activer la stabilisation, c'est quand vous utilisez un trépied ou un stabilisateur externe (type Ronin).

Là encore il y a deux types de stabilisation : **optique** et **numérique**.

La stabilisation optique fait bouger physiquement les éléments dans la caméra pour compenser les mouvements du corps.

La stabilisation numérique, elle, recadre dans l'image pour essayer de garder les mêmes pixels aux mêmes endroits.

Ça fait perdre un petit peu en qualité d'image et crée un léger zoom dû au recadrage.

Mais ça fait quand même très bien le taf.

Et le mieux, c'est de *combinaison* les deux : optique + numérique.

Là vous aurez une image SUPER stable, comme si vous utilisiez un Ronin.

Donc **activez la stabilisation** de votre caméra, ancrez vos pieds dans le sol, bloquez vos bras, et assurez-vous que l'image soit la plus stable possible.

☐☐ Séparez chaque plan

Un plan = un fichier vidéo.

Vous voulez mettre en avant un élément de la scène ?

Choisissez un type de plan, filmez, et arrêtez.

Puis choisissez un autre élément et/ou un autre type de plan, filmez, puis arrêtez.

Évitez de faire un seul long [plan-séquence](#).

C'est mieux d'avoir plein de plan séparés parce que :

- ça facilite le tri ;
- ça évite de devoir se taper des longs fichiers de 5 minutes pour voir si un plan intéressant se cache dedans ;
- ça force la/le vidéaste à réfléchir en amont, et ce faisant iel produit de bien meilleurs plans.

⚠ **Exception :**

Y a un cas où c'est mieux d'avoir un seul fichier vidéo : c'est si vous êtes en train de filmer un temps fort et que vous risquez de louper une partie de ce qu'il se passe en arrêtant et relançant l'enregistrement.

Auquel cas on ne vous en voudra pas de faire un seul plan-séquence.

Mais dans ce cas, pensez en terme de plan isolés :

- là je fais un plan fixe,
- là je me déplace vite et je fais un autre plan fixe,
- maintenant je fais un travelling,
- etc.

Imaginez une coupure virtuelle entre chaque plan.

Ainsi, au montage, on aura de vrais plans distincts que l'on pourra tirer de ce plan-séquence.

Mais si vous vous contentez d'appuyer sur *record* et de laisser tourner sans réfléchir... beeeeen... ça donnera rien.

□ Minimum 5 secondes exploitables

Pour que les plans soient exploitables par M&M, il faut qu'ils durent minimum 5 secondes.

Ça peut être plus : 10, 15, 20 secondes... au-delà ça commence à faire long cela dit.

Mais pas moins de 5 secondes.

Alors vous n'avez pas besoin de compter les secondes dans votre tête, c'est à titre indicatif.

Je dis 5 secondes parce qu'on a déjà reçu plein de plans de 2 secondes, voire 1.

Autant dire qu'il est impossible d'en faire quoi que ce soit au montage.

Mais attention, c'est pas 5 secondes de vidéo, c'est **5 secondes exploitables**.

Plus clairement, si vous voulez faire un plan fixe, il faut qu'il y ait au moins 5 secondes où l'image est vraiment fixe, où personne ne passe devant l'objectif, et où votre sujet est bien dans le cadre.

Plein de détails nous échappent pendant qu'on filme :

- cette militante qui met son doigt dans son nez,
- ce militant qui apparaît à l'image alors qu'il avait prévenu qu'il ne voulait pas être filmé,
- vous qui croyez être stable alors que vous tremblez comme un hamster sous cocaïne,
- cette épaule qui cache le sujet en plein milieu d'un moment ultra important,
- la porte-parole qui a la bougeotte et qui n'arrête pas de sortir du cadre...

Bref, y a toujours des merdes, donc mieux vaut prévoir de la marge.

Même si au final on n'utilise que 1 ou 2 secondes dans le montage.

Bien sûr il arrive que certains plans ne dépassent pas les 2 secondes, et on peut pas faire autrement.

L'essentiel, c'est de *tendre* vers cet idéal des 5 secondes.

Ça suffit pour faire la différence ☐☐

☐☐ Bouger

Il faut se déplacer entre chaque plan.

La/le vidéaste doit avoir la bougeotte (sauf lorsqu'iel fait un plan fixe, of course).

Prendre des plans globaux qui montrent la scène de loin c'est bien, mais faut pas avoir peur de se rapprocher.

C'est pas évident au début, mais il faut s'imaginer être un électron libre et invisible.

On va près de la scène, jusqu'à chatouiller les poils des aisselles de nos ami·es rebelles avec la caméra (avec leur consentement bien sûr).

En plus les téléphones ont des grands-angles - c'est-à-dire qu'ils cadrent très large - ce qui fait que tout apparaît en petit à l'image.

Alors il faut se rapprocher pour compenser.

Vous pouvez même jouer avec des plans très très rapprochés pour donner des effets "texture". Ça c'est top pour le montage, parce qu'on peut s'en servir comme arrière-plan pour afficher des messages.

Ou des plans délibérément flous, c'est bien aussi.

Et puis ça fait artistique-han.

Parfois c'est un peu la bataille avec les autres médiactivistes, on se pousse, on se bloque le champ de vision, on est tellement hyperfocus sur notre rôle qu'on oublie qu'on existe et qu'on gêne les autres.

Là y a pas vraiment de solution.

Dans le feu de l'action faut être mobile et se démerder.

Un sujet à la fois

Parfois on a plusieurs sujets que l'on veut montrer à l'image :

- la/le porte-parole
- une mise en scène choc
- une banderole
- le fronton d'un bâtiment public ou le logo d'une entreprise

Plutôt que de trouver le cadrage parfait qui affiche tout les sujets avec le même niveau de netteté, il est mieux de ne montrer qu'une seule chose à la fois. Ou deux mais pas plus.

Par exemple on peut avoir :

- la/le porte-parole en 1er plan + la mise en scène en arrière-plan
- la banderole en 1er plan + le bâtiment en arrière-plan
- la mise en scène toute seule
- le bâtiment tout seul
- tous les éléments au sein du même plan, mais avec juste la/le porte-parole qui est net et tout le reste qui est flou

Ça permet de diriger le regard et de raconter une chose à la fois.

Le son

Héhé, j'ai failli l'oublier.

Dans la majorité des cas, ce n'est pas important.

On l'enlève souvent au montage et on met une musique à la place.

S'il y a un discours, le mieux c'est que la/le speaker ait un micro cravate avec elle/lui.

Comme ça on a l'intégralité du discours sans coupure, et les médiactivistes peuvent bouger dans tous les sens, faire des pirouettes, ça n'impactera pas la prise de son.

Mais s'il n'y a pas de micro-cravate et que VOUS avez le rôle d'enregistrer la prise de parole, alors :

- on ancre ses pieds dans le sol,
- on vise la/le speaker,
- on lance l'enregistrement,
- et on ne BOUGE PLUS !

Si vous bougez, la prise de son sera impactée.

Et de manière générale, si vous avez la mission de filmer la prise de parole - qu'il y ait un micro-cravate ou non - c'est **PLAN FIXE en priorité**.

Vous pouvez bouger de temps en temps, mais seulement pour faire d'autres plans fixes.

Tant pis, vous n'aurez pas l'oscar du meilleur plan vidéo, mais M&M vous sera très reconnaissant ♥

📺 Conclusion

Je sais que j'ai donné beauuuucoup d'infos dans cette page, mais si je devais lister le plus important :

- plans fixes
- stabilisation
- format portrait
- 5 secondes exploitables pour chaque plan

Tout le reste est secondaire en comparaison.

Si vous reprenez juste ces 4 éléments, on aura de superbes plans à filer à M&M 📺

Et amusez-vous, expérimentez, intéressez-vous à l'optique si ça vous passionne, faites des tests vidéo à la maison...

J'ai oublié un truc, attendez c'est quoi déjà...

Ah oui : **PLANS FIXES !**

Révision #4

Créé 29 août 2026 20:09:19 par pico_

Mis à jour 1 septembre 2026 16:49:17 par pico_