

TOURNAGE DIY

petits conseils pour (se) filmer en appartement

par Rodrigue de Ferluc



Frenzy, Alfred Hitchcock, 1972

Ce court document réunit quelques conseils pour réaliser soi-même ses enregistrements vidéo. Ces principes de base du tournage vous permettront d'éviter quelques erreurs communes puis d'éditer vos vidéos dans de bonnes conditions

1. LA PRÉPARATION

VOTRE DISCOURS

Plus le discours est clair pour soi-même plus il le sera pour les autres. Plus un tournage est préparé, plus simple sera l'édition de la vidéo. Avant de vous lancer dans l'enregistrement, pensez donc à préparer le terrain en décidant :

- **le sujet général de la vidéo** : votre ligne directrice
- **les points principaux** : essayer de trouver pour chaque idée une formule synthétique, un argument et un exemple
- **la durée finale de la vidéo** : ici il peut être nécessaire pour certains de répéter en amont (chronomètre en main)
- **les destinataires** : adapter votre écriture suivant le public ciblé



Le discours d'un roi, Tom Hooper, 2010

VOTRE VISION

Partager ses idées par vidéo implique nécessairement de traduire sa pensée par des images, une voix et parfois des sons, des textes et des images supplémentaires. Reste à trouver votre manière en fonction de *votre* vision. Pour cela il vous faut décider :

- **l'auto-portrait** : si vous choisissez de vous filmer face caméra, certains détails sont à prendre en compte parmi lesquels :
 - **votre personnage** : pensez à réfléchir en amont à l'image que vous souhaitez partager. En fonction du sujet de votre vidéo mais surtout de votre personnalité, mettez l'accent sur vos habits, votre maquillage, votre coupe de cheveux, votre gestuelle, votre regard, bref tout ce qui, pour vous, participe de votre personnage. Ici, aucune pression. *Just be yourself.*



Bonjour tristesse, Otto Preminger, 1958

- **votre vision** : certains ont besoin de plus de mots que d'autres pour se faire comprendre. D'autres ont besoin de textes, d'images, de sons, de dessins. Dans ce sens, préparez à l'avance dans un document tous les éléments que vous souhaitez inclure dans la vidéo. Notez tout de même qu'ici encore, la clarté et la lisibilité doivent primer et rappelez-vous : « une image vaut mille mots. »



Autoportrait, Audrey Tautou



- **votre voix** : pour ceux dont le discours passe essentiellement par la voix, il peut être judicieux de travailler le débit (le *flow*), la prononciation et le ton. C'est sur ce dernier point que vous ferez la différence. Léger, martial ou absent, le ton, l'intonation de la voix, indique au spectateur votre humeur, mais aussi votre attitude et - s'il vous en reste - votre humour. Evidemment il est plus ennuyeux d'entendre une voix lente et monocorde qu'une voix rapide et chantante mais ici encore tout est question de dosage. Dans tous les cas, respirez et souriez (qu'on le voit et qu'on l'entende).

- **les alternatives à l'auto-portrait vidéo** : si vous considérez que votre message n'exige pas votre présence face caméra, d'autres solutions s'offrent à vous :



Les nuits de la pleine lune, Eric Rohmer, 1984

- **l'auto-portrait détourné** : parler de team building en filmant les plantes de votre jardin, développer l'art du retail avec ses chats ou prodiguer des conseils sur la gestion de crise en suivant l'élaboration d'une poterie, toutes les options restent possible pour *incarner* autrement votre discours.

- **le hors-film** : gif, podcast, texte, illustration etc., la vidéo n'est pas l'unique moyen de partager un message. Regardez, écoutez, essayez et trouvez le médium adapté à votre personnalité.

2. LE TOURNAGE

LE DÉCOR

Une fois le contenu de votre vidéo préparé, vient le moment de sa réalisation. Avant de poser votre smartphone ou caméra et de commencer l'enregistrement, il est capital de bien choisir le décor.

- **le décor participe à l'attention** : pour que votre message reste clair, choisissez un décor qui vous mette en valeur. Pensez à :

- **choisir un lieu calme sans trop de mouvements à l'arrière-plan** (pour ne pas déstabiliser le regard)

- **choisir un lieu spacieux** pour donner de l'air à votre image et permettre l'incrustation d'images ou de textes sur la vidéo si besoin. Ici l'essentiel est que votre buste se détache clairement de l'arrière-plan. Evitez donc les espaces surchargés et privilégiez des murs nus ou peu encombrés, un paysage ou un arrière-plan végétal.



Truman Capote par Henri Cartier-Bresson, 1947

- **le décor participe au message** : intérieur, extérieur, sur votre terrasse ou dans votre salon, du choix du décor dépend en partie le sens de votre vidéo. A cet égard, pensez à :



In the mood for love, Wong Kar-wai, 2000

- **filmer dans un décor clairement identifiable** : si vous faites le choix de tourner votre vidéo dans un lieu particulier (une chambre, un salon, un jardin), non un lieu neutre (devant un mur), pensez à rendre cet espace lisible en jouant sur les couleurs, les motifs et les accessoires.

- **choisir les éléments du décor qui apparaîtront à l'image** : la symbolique des objets est d'autant plus importante lorsque votre vidéo ne comprend qu'un seul plan. Aussi pensez à choisir avec attention les accessoires dans le décor (meuble, tableau, livre, plante, statuette, horloge...).

- **offrir une perspective** : qu'il s'agisse d'une ouverture sur une autre pièce de l'appartement, d'un paysage extérieur (derrière la fenêtre) ou d'une photographie accrochée au mur, trouvez une parade pour donner de la profondeur à votre image (réelle ou symbolique).

LA RÉALISATION

Pour réaliser une vidéo lisible et facile à éditer, quelques principes de base sont à respecter :

- **le cadre** : une fois le décor trouvé, reste à choisir l'emplacement du sujet principal... vous ! Ici, pensez à :



Tiresia, Bertrand Bonello, 2003

- **positionner le smartphone ou la caméra sur une surface stable à hauteur du buste.** Si vous disposez d'un trépied c'est le moment de l'utiliser. Sinon, il vous faudra bricoler. Tabouret, table, livre, ordinateur... quel que soit le moyen, votre smartphone ou caméra doit être positionné face à vous en respectant un angle de 90°. En prenant appui sur les lignes droites de la pièce (angle du mur, angle de table, de tableau...), **vérifiez que votre image reste à niveau** (elle ne doit ni pencher en haut ou en bas, ni pencher à gauche ou à droite).

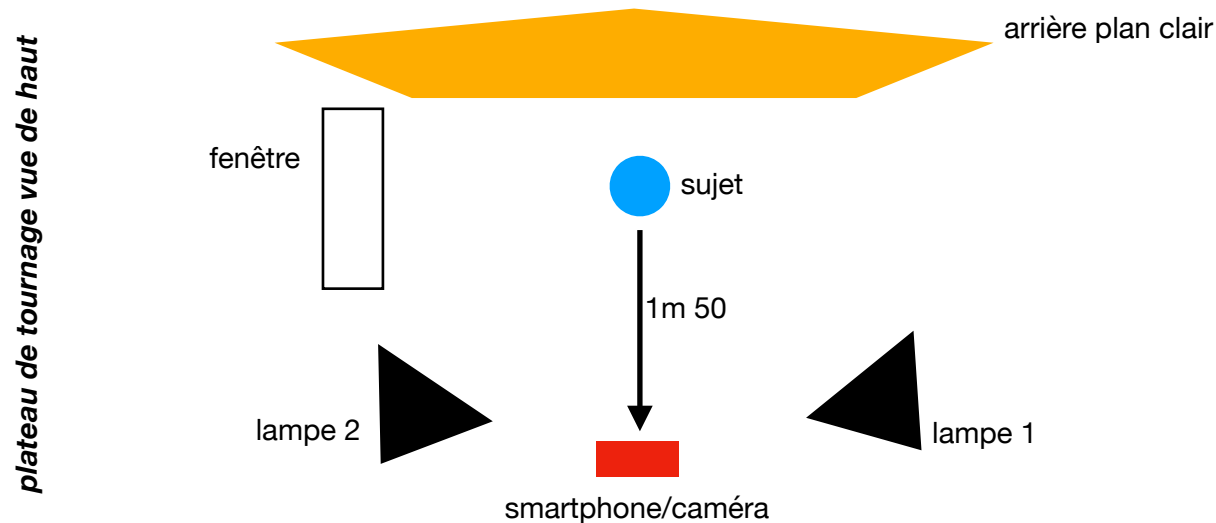


Anna Wintour Teaches Creativity and Leadership, 2019

- **choisir votre emplacement dans le champ** : si vous êtes assis pour parler, choisissez un siège léger (par exemple un tabouret) et **placez-vous à une distance d'un mètre cinquante minimum de la caméra**. **Installez-vous face à la caméra** (pas forcément au centre exact de l'image) **et veillez à conserver de l'espace autour de vous** pour donner de l'air à votre image et éventuellement pouvoir incruster des images ou textes sur la vidéo.

- **le regard face caméra** : quelque soit votre position dans le champ, souvenez-vous que vous parlez à un public. Pensez donc à parler en regardant la caméra. Pour vous aider, placez un petit point blanc ou rouge juste au dessus de la caméra de votre téléphone.

- **la lumière** : la première des sources lumineuses c'est le soleil. Si c'est un jour avec, profitez-en. Dans tous les cas, pensez à :



- **nettoyer avec un chiffon doux l'objectif de votre caméra**
- **laisser les sources de lumière hors-champ** (en-dehors de l'image). Ainsi, ne vous filmez pas face au soleil, face à une fenêtre, une porte vitrée, une lampe ou toute autre source de lumière. Le contre-jour n'est pas conseillé.
- **privilégier les lumières naturelles et douces** : si vous avez du soleil, profitez-en pour vous filmer à proximité. Vous pouvez ainsi vous placez à côté d'une fenêtre (mais pas devant). Si vous utilisez des lampes, ne les placez pas trop près de vous pour ne pas créer de contraste trop violent.
- **multiplier les sources de lumière** : si vous trouvez que votre image manque de lumière, n'hésitez pas à ajouter d'autres sources lumineuses. Dans ce cas, veillez à ce que les lumières ne créent pas d'ombres sur votre buste et veillez à conserver un arrière-plan lumineux.

- **le son** : dans une vidéo, le son est trop souvent négligé. Pour que votre enregistrement vidéo gagne en qualité, pensez à :



- **choisir une pièce isolée du bruit.**

Dans le cas où vous vivez dans un espace saturé de bruits parasites, choisissez l'endroit le plus éloigné de la rue et instaurez un temps de silence non négociable. Pour réussir votre enregistrement, le tournage doit se dérouler dans le silence.

- **penser à articuler et à respirer.**

Votre voix doit être claire et le débit raisonnable. Pensez à ménager votre auditoire en réservant des temps de pause (1 à 5 secondes) entre vos différentes parties. Au début et à la fin de chaque enregistrement, pensez à laisser 5 à 10 secondes de silence total. Buvez de l'eau.

Blow out, Brian de Palma, 1981

- **la bonne prise** : filmer est un exercice difficile qui exige de la concentration et de la patience. Aussi on comprendra que se filmer seul demande du temps et de l'entraînement. Si vous n'êtes pas satisfait de votre enregistrement, arrêtez-vous, respirez, relâchez vos muscles et reprenez.

- **découper votre enregistrement en parties**. Si vous avez du mal à tout enregistrer en une seule prise, sectionnez votre propos et enregistrez les grandes parties les unes après les autres. Pensez cependant à garder la même dynamique dans votre voix pour conserver une cohérence globale.

- **engager un assistant**. Il est difficile d'être juge et partie. Si l'un de vos proches est disponible, demandez-lui de vous aider.

ÉDITER

Une fois vos prises réalisées, vérifiez que vous avez bien tout enregistré puis **créez un dossier et rassemblez tous vos fichiers** avec :

1. les plans tournés pour votre vidéo
2. les images, textes ou sons que vous souhaitez intégrer à la vidéo
3. un descriptif écrit de votre vidéo (en spécifiant les éléments que vous souhaitez incruster pour chaque partie)
4. pour un montage simple, utilisez des logiciels accessibles comme iMovie ou Shotcut. Et si l'édition de votre vidéo vous pose problème, faites appel à un professionnel.