

BONNES PRATIQUES POUR SE FILMER CHEZ SOI

1. AVEC UN SMARTPHONE :

- **Se mettre en mode avion**
- **Désactiver les notifications** en tout genre qui peuvent déranger (alertes planning/RDV, rappels, messenger, etc...).
- **Mettre le bon codec d'enregistrement vidéo** : Aller dans l'appli « réglages », sélectionner appareil photo, à enregistrement vidéo mettre 1080 HD à 30 ips
- **Pour faire le focus (netteté) en mode manuel**, appuyer au centre de l'écran, vous avez « Verrouillage AE/AF » qui apparaît. Pour remettre l'auto focus (netteté automatique) appuyer à nouveau sur l'écran.
- **Pour régler la lumière en mode manuel** : Quand vous avez mis le focus en manuel il suffit sur l'écran de glisser votre doigt vers le haut pour avoir plus de lumière ou vers le bas pour en avoir moins.
- **Filmer au format horizontal en plan moyen** (exemple ci-dessous)
- **Cadrez** en-dessous de la taille et juste au-dessus des cheveux.
- **Utiliser un mini-trepied** pour smartphone pour garder l'image fixe
- Ne pas hésiter à faire des tests avant de se lancer pour l'interview
- Pendant l'enregistrement, faire attention à ne pas détourner le regard trop rapidement une fois que vous avez fini de parler. Si on se trompe, prendre le temps de se poser avant d'enchaîner.



interview assise, regard face caméra



interview debout, regard face caméra

2. AVEC UN WEBCAM DE L'ORDINATEUR:

- **Désactiver les notifications** en tout genre qui peuvent déranger (alertes planning/RDV, rappels, messenger, etc...).
- Dans l'idéal, utiliser un **micro-cravate** que l'on branche à la prise écouteur ([voir fnac](#), [amazon](#), etc...) et si vous n'avez pas de micro-cravate, veiller à élever un peu la voix pour se faire entendre
- Essayez de fixer votre regard sur le caméra
- Pendant l'enregistrement, faire attention à ne pas détourner le regard trop rapidement une fois que vous avez fini de parler. Si on se trompe, prendre le temps de se poser avant d'enchaîner.

3. BONNES PRATIQUES

Durée conseillée :

- de préférence le vidéo final (après montage) ne doit pas dépasser **7 minutes**

Contenu et discours:

- Un **script** peut vous permettre de ne pas dévier du sujet et de raccourcir le temps de la production
- Si vous en avez besoin, vous pouvez utiliser un **téléprompteur** en ligne ([Cueprompter](#), [Zacue](#), [EasyPrompter](#)...)
- **Souriez**, vous êtes filmés! Il est toujours plus agréable à écouter quelqu'un heureux de ce qu'il raconte
- **Évitez des informations trop détaillées**, trop techniques.
- Préférez **les phrases courtes** plutôt que de longs récits.
- Faire le **lien avec l'apprenant** : vous pouvez lui parler directement, **poser la/les questions** auxquelles nous allons répondre dans la vidéo.
- Finir le vidéo par un **résumé des points importants**, de ce qu'il faut retenir de la vidéo

Lieu :

- Veillez à ce que **l'arrière plan soit uni / pas trop chargé** (pas de kakemono, pas d'affiches ou tableaux qui empêcheraient aux monteurs d'incruster des éléments dans la vidéo)

Apparence:

- Tenez compte du **contraste entre vos vêtements et l'arrière-plan**
- Habillez-vous comme vous le feriez pour une présentation en personne
- Choisissez comment vous vous sentez le plus à l'aise: debout, assis.e dans un fauteuil, assis.e à votre bureau. Si vous choisissez de parler debout, ancrez fermement vos pieds au sol afin de ne pas être tenté de pivoter, bouger.

L'éclairage :

- Comme pour les visioconférences, **un éclairage doit être placé devant vous** afin qu'on puisse vous voir clairement dans la vidéo. Une lampe de bureau ou une lampe sur pied devrait bien marcher.
- **Ne pas filmer en contre-jour** (fenêtre derrière soi). Toute lumière au plafond ou derrière vous peut créer une ombre sur votre visage.

Audio :

- **S'installer dans un endroit calme** à l'abri des divers bruits, des conversations.
- Dans l'idéal, utiliser un micro-cravate que l'on branche à la prise écouteur ([voir fnac](#), [amazon](#), etc...) et si vous n'avez pas de micro-cravate, veiller à élever un peu la voix pour se faire entendre

Test :

- Une fois que vous avez choisi le bon espace et que vous avez sélectionné les paramètres appropriés sur votre téléphone ou votre appareil photo, testez l'enregistrement vous-même. Envoyez cet enregistrement de test à votre équipe de production. Après examen de cet enregistrement, ils pourront vous fournir des conseils supplémentaires.

PLUS DE RESSOURCES :

- MIT Open : [Best Practices for High Quality Video at Home](#)
- NowTech : [Comment améliorer la qualité de son image en visio ?](#)
- Wirecutter : [Look Better on Video Calls With These Easy Lighting Tips](#)