

ATELIER VIDÉO

Filmer mieux

avec son téléphone

Des réflexes simples. Des essais concrets. Des vidéos qui gagnent
immédiatement en qualité.



Bienvenue

L'objectif

01

Pas devenir vidéaste en une heure. Apprendre à filmer mieux, dès ce soir.

SIMPLE

Des astuces réalisables directement avec votre téléphone.

PRATIQUE

On regarde, on teste, on corrige... puis on recommence.

UTILE

Des réflexes transposables dans votre activité.

Le principe : comprendre → expérimenter → constater la différence.

Les 6 leviers d'une bonne vidéo

On va les découvrir sans complexifier les choses.

01 CADRAGE

Position • hauteur • angle • perspective

02 LUMIÈRE

Éviter le contre-jour • utiliser la lumière disponible

03 ACCROCHE

Pitch • hook • problématique

04 MOUVEMENT

Quelques mouvements simples

05 SON

Un petit micro peut tout changer

06 MONTAGE

CapCut • rapide aperçu, sans s'y perdre

1. Le cadrage

Avant de filmer, regardez votre image.

POSITION

Le téléphone doit être placé consciemment : hauteur, distance et orientation changent la perception.

ANGLE

Testez légèrement au-dessus, à hauteur du regard ou plus bas. Comparez.

COMPOSITION

Pensez à ce qui se trouve derrière vous et à l'espace autour du sujet.

EXERCICE → Filmez une première prise. Puis changez uniquement le cadrage.

2. La lumière

La lumière naturelle est déjà un excellent outil.

À ÉVITER

- Le contre-jour
- Les visages trop éclairés
- Une lumière peu flatteuse

À TESTER

- Se déplacer de quelques pas
- Chercher une lumière douce
- Utiliser simplement la lumière disponible

EXERCICE → Même personne, même téléphone, deux positions face à la lumière.

3. L'accroche

05

Les premières secondes donnent une raison de rester.

UNE BONNE VIDÉO COMMENCE PAR UNE IDÉE CLAIRE.

PITCH

Qui suis-je ?
Que vais-je apporter ?

HOOK

Une phrase qui attire l'attention
immédiatement.

PROBLÉMATIQUE

Une question ou un problème
auquel on veut répondre.

EXERCICE → Écrivez votre première phrase avant d'appuyer sur REC.

4. Le mouvement & 5. Le son

Deux détails simples qui changent vite la sensation de qualité.

MOUVEMENT

Un léger déplacement peut donner de la vie à l'image.

L'objectif n'est pas de bouger pour bouger : le mouvement doit servir la vidéo.

SON

Le son compte autant que l'image.

Un petit micro-cravate accessible peut nettement améliorer la qualité audio.

À TESTER → Une prise fixe / une prise avec mouvement • puis comparez le son.

6. Le montage

Juste ce qu'il faut pour commencer.

CAPCUT

Un outil gratuit et accessible sur téléphone.

Aujourd'hui

Le montage reste secondaire.
On privilégie les fondamentaux :
cadrage • lumière • accroche • mouvement •
son

Le but : repartir avec des notions comprises et réellement assimilées.

À vous de jouer

08

L'apprentissage se fait par l'expérimentation.

1 FILMER

Une première vidéo, sans chercher la perfection.

2 OBSERVER

Qu'est-ce qui fonctionne ?
Qu'est-ce qui peut changer ?

3 CORRIGER

Un ou deux conseils ciblés.

4 REFILMER

Même exercice, avec les corrections.

Travail en groupes de 2 ou 3 : filmez-vous, testez, comparez.

Quel type de vidéo allez-vous tester ?

Choisissez une situation proche de votre quotidien.

- **Présentation / corporate**
- Face caméra
- Extérieur • lumière naturelle
- Produit / packshot
- Mise en scène intérieure

L'idée : appliquer les conseils à votre propre activité.

Après l'atelier

10

Le vrai objectif commence une fois le téléphone rangé.

1 • PASSER À L'ACTION

Réaliser ensuite une vidéo dans votre environnement professionnel en appliquant les conseils.

2 • PARTAGER

Une mise en avant sur les réseaux sociaux pourra être envisagée.

3 • VALORISER

Un diplôme, et éventuellement une surprise ou une récompense, pourraient accompagner la démarche.

À retenir

Une bonne vidéo ne dépend pas

uniquement du matériel.

Le cadrage.

La lumière.

L'idée.

Le mouvement.

Le son.

TESTEZ.

COMPAREZ.

RECOMMENCEZ.

Merci — et maintenant, place à la pratique.