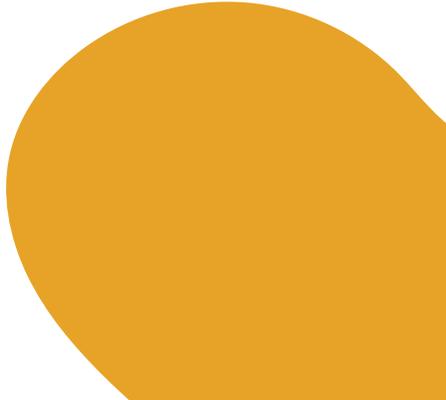




Réalisation vidéo avec son **smartphone**

Séance 1 : Introduction à la réalisation vidéo



Présentation de l'équipe



Sylvain Gillot
sylvain.gillot@univ-lille.fr



Laurine Sajdak
laurine.sajdak@univ-catholille.fr

Déroulé des séances

Semestre 1

- Introduction à la réalisation vidéo
- Techniques de prise de vue
- Scénarisation : script, découpage technique, storyboard
- Préparation de l'environnement et du matériel
- Analyse vidéo
- Bases du montage vidéo
- Hébergement et diffusion
- Production

Déroulé des séances

1 heure comprenant :

Une partie synchrone

- visio via BigBlueButton (BBB)
- introduction d'une thématique

Une partie asynchrone

- exercices autonomes sur Moodle
- enregistrement de la visio
- canal d'échange RocketChat

Les compétences et les composantes essentielles

Une compétence est un « savoir-agir complexe, prenant appui sur la mobilisation et la combinaison efficaces d'une variété de ressources à l'intérieur d'une famille de situations » (Tardif, 2006). Les ressources désignent ici les savoirs, savoir-faire et savoir-être dont dispose un individu et qui lui permettent de mettre en oeuvre la compétence.

BC1

Entreprendre un projet

Se projeter entrepreneur de sa carrière sportive

en évaluant les risques en adéquation avec ses motivations/valeurs
 en planifiant les objectifs, les tâches et leur suivi
 en identifiant les aspects juridiques, contractuels, contentieux, financiers de propriété intellectuelle du projet
 en prenant conscience de l'environnement économique

BC2

Développer sa posture professionnelle

Adapter ses ressources à la haute performance

en développant les outils de management de l'innovation
 en apprenant à apprendre
 en collaborant avec l'écosystème
 en donnant du sens à ses actions

BC3

Interagir dans son environnement international

Gérer son image dans un environnement numérique

en intégrant et en interagissant avec des réseaux internationaux physiques et digitaux (professionnels, institutionnels ?)
 en réalisant une veille informationnelle (technologique, économique, sportive, ...)
 en créant des contenus en français et en anglais
 en construisant un environnement numérique

BC4

Développer un agir éthique et responsable

Appréhender les enjeux contemporains de sa pratique sportive

en appréhendant les enjeux contemporains et à venir
 en intégrant une démarche éthique
 en développant un engagement citoyen
 en protégeant la santé, la vie privée et l'environnement

BC5

Développer son projet personnel

Se connaître et mettre en oeuvre des stratégies

en développant ses savoirs dans les domaines identifiés
 en mettant en oeuvre des stratégies
 en gérant les conflits et situations aversives

BC6

Diversifier son projet

Approfondir un champ d'expertise et découvrir d'autres environnements

en découvrant d'autres environnements
 en approfondissant un champ d'expertise
 en combinant les apports interdisciplinaires

BC3

Interagir dans son environnement international

Gérer son image dans un environnement numérique

en intégrant et en interagissant avec des réseaux internationaux physiques et digitaux (professionnels, institutionnels ?)
 en réalisant une veille informationnelle (technologique, économique, sportive, ...)
 en créant des contenus en français et en anglais
 en construisant un environnement numérique

Situations authentiques

Se situer dans un environnement interculturel de performance
 Proposer un plan de communication multicanal dans un contexte interculturel
 Déployer une stratégie de marque dans un contexte interculturel

Niveaux de développement

Apprentissages critiques

Niveau 1
 Exposer son identité

Identifier les lieux d'exposition physiques et digitaux
 Identifier les parties prenantes
 Définir et comprendre les enjeux de l'identité numérique
 Déterminer des axes et les formes de communication
 Tester les outils de création de contenus

Niveau 2
 Gérer son identité

Adopter les mécanismes de veille et de curation
 Améliorer sa visibilité sur les réseaux sociaux
 Développer des stratégies de création de contenus
 Créer et programmer des contenus écrits et visuels

Niveau 3
 Animer et développer son identité

Fédérer et fidéliser sa communauté
 Collaborer avec des marques
 Mesurer et améliorer l'impact

Principe de la box



Modalités d'évaluation

Par connaissance

- Contrôle continu tout au long du semestre
- Format classique : QCM, rendu...

Par compétence

- Un projet à la fin du semestre
- qui mobilise les 3 matières de la box 3.1.1

Importance de la matière

Vous donne les clés :

- pour être **autonome** dans la production de contenus vidéos
- pour produire un **travail de qualité**



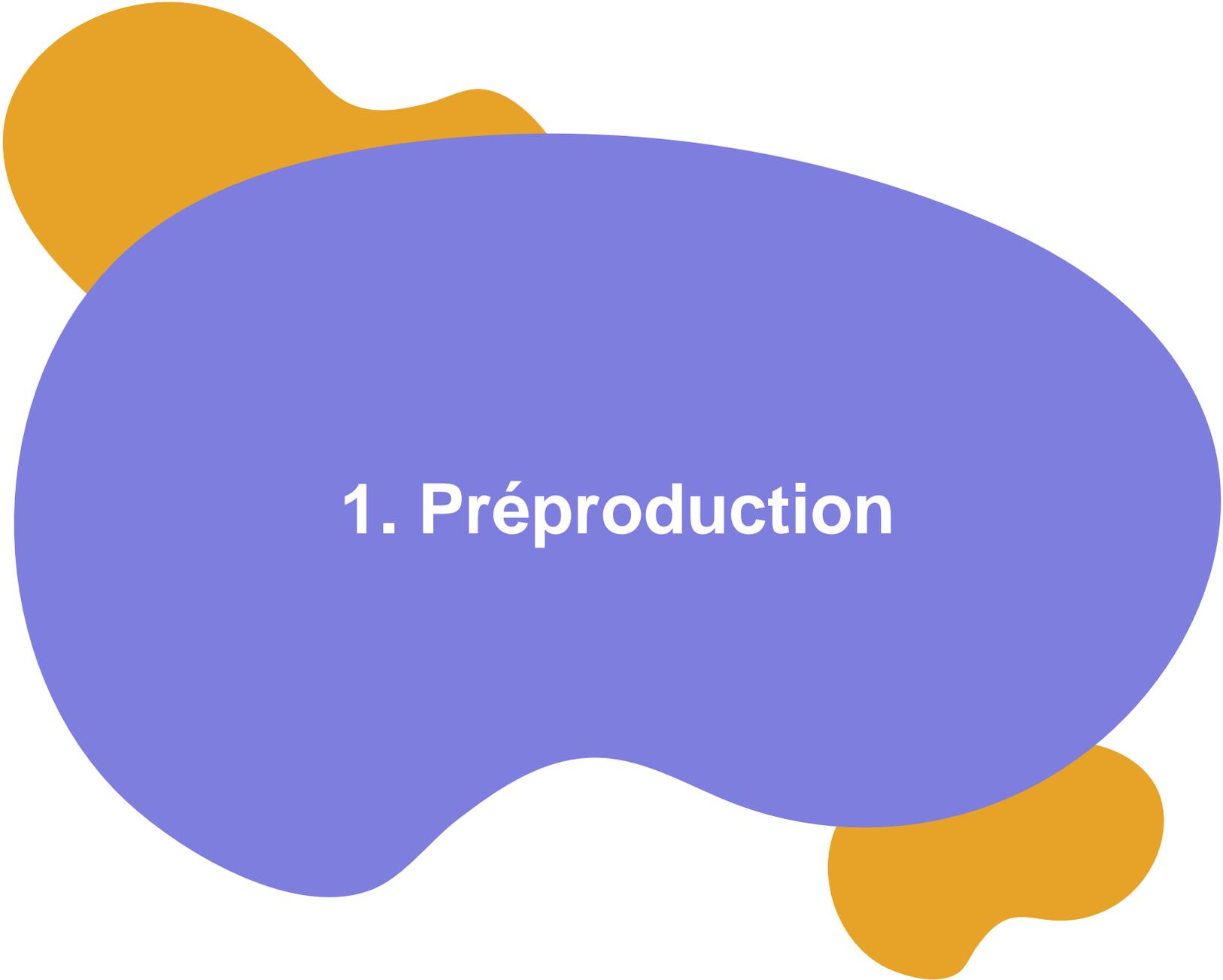
Introduction à la réalisation

Pourquoi un smartphone ?

- Accessible à tous
- Facile à transporter
- Options de réglages vidéo avancés
- Qualité de l'enregistrement
- Tout en un : configuration, stockage, montage

Les étapes de la réalisation





1. Préproduction

Les étapes de la réalisation

> Préproduction

C'est la phase de **préparation**.

On définit :

- ce que l'on va filmer
- comment on va filmer
- et dans quel but

Les étapes de la réalisation

> Préproduction

Définir l'objectif de la vidéo :

Pour déterminer :

- le **message** à diffuser (avec les démonstrations, concepts-clés associés)
- la **longueur** de votre vidéo
- la **stratégie de diffusion**

Exemple : Mon objectif est de démontrer comment une alimentation équilibrée et adaptée aux besoins d'un athlète améliore les performances sportives et la récupération, en fournissant des conseils pratiques sur la répartition des apports nutritionnels tout au long d'une journée type.

La vidéo s'adresse à des sportifs amateurs, et ne doit pas dépasser 4 minutes.

Les étapes de la réalisation

> Préproduction

Identifier la cible de la vidéo :

Est-ce que je m'adresse à un autre sportif de haut niveau ? A un enseignant ? A un public néophyte ?

Exemple : Si je m'adresse à mon enseignant en nutrition, je vais mettre l'accent sur la manière dont j'applique les notions vues en cours au quotidien

De cette cible, va découler le choix d'un **moyen de diffusion spécifique** : réseau social, plateforme éducative... et les codes qui vont avec (format, durée, etc.).

Toutes ces décisions vont contribuer à la définition **d'une stratégie de diffusion.**

Les étapes de la réalisation

> Préproduction

Scénariser la vidéo :

Quelle que soit sa durée, il faut au moins poser à plat les notions clés qui vont être abordées et les plans qui vont être tournés.

Plusieurs formes de scénarisation possibles :

- Script
- Scénario filmique
- Découpage technique
- Storyboard

Découpage technique : exemple

Numéro du plan	Description	Type de Plan	Mouvement de Caméra	Lieu	Action / Dialogue	Durée
Plan 1	Introduction : Pourquoi la nutrition est essentielle pour un sportif ?	Plan rapproché (buste)	Caméra fixe (trépied)	Extérieur, stade	La nutrition est un des piliers fondamentaux de la performance sportive. Pour un athlète, une bonne alimentation est tout aussi importante que l'entraînement.	~30 sec
Plan 2	Conclusion : Conseils pratiques pour les sportifs	Plan rapproché (buste)	Caméra fixe	Extérieur, stade	« Rappelez-vous qu'une bonne nutrition contribue à la réussite de votre phase de récupération pour la prévention des blessures ! » Acteur en situation : court autour du stade	~30 sec
Plan 3	Gros plan sur des aliments essentiels	Gros plan	Légère rotation panoramique	Intérieur, cuisine	Voice-over : « Les sportifs doivent privilégier des aliments riches en nutriments : les fruits et légumes pour les vitamines, les protéines pour la réparation musculaire, et les glucides pour l'énergie. »	~30 sec
Plan 4	Témoignage	Plan américain	Caméra fixe sur trépied	Salle de musculation	Depuis que j'ai adapté mon alimentation à mes besoins d'athlète, j'ai vu une nette amélioration dans mes performances et ma récupération.	20-30 sec
Plan 5	Schéma des apports nutritionnels journaliers	Plan sur infographie	Zoom progressif	Post-production (graphique)	Voice-over : « Voici un exemple de répartition des apports nutritionnels journaliers recommandés pour un athlète. Il est essentiel de répartir les macronutriments pour éviter les carences. »	30-45 sec

Les étapes de la réalisation

> Préproduction

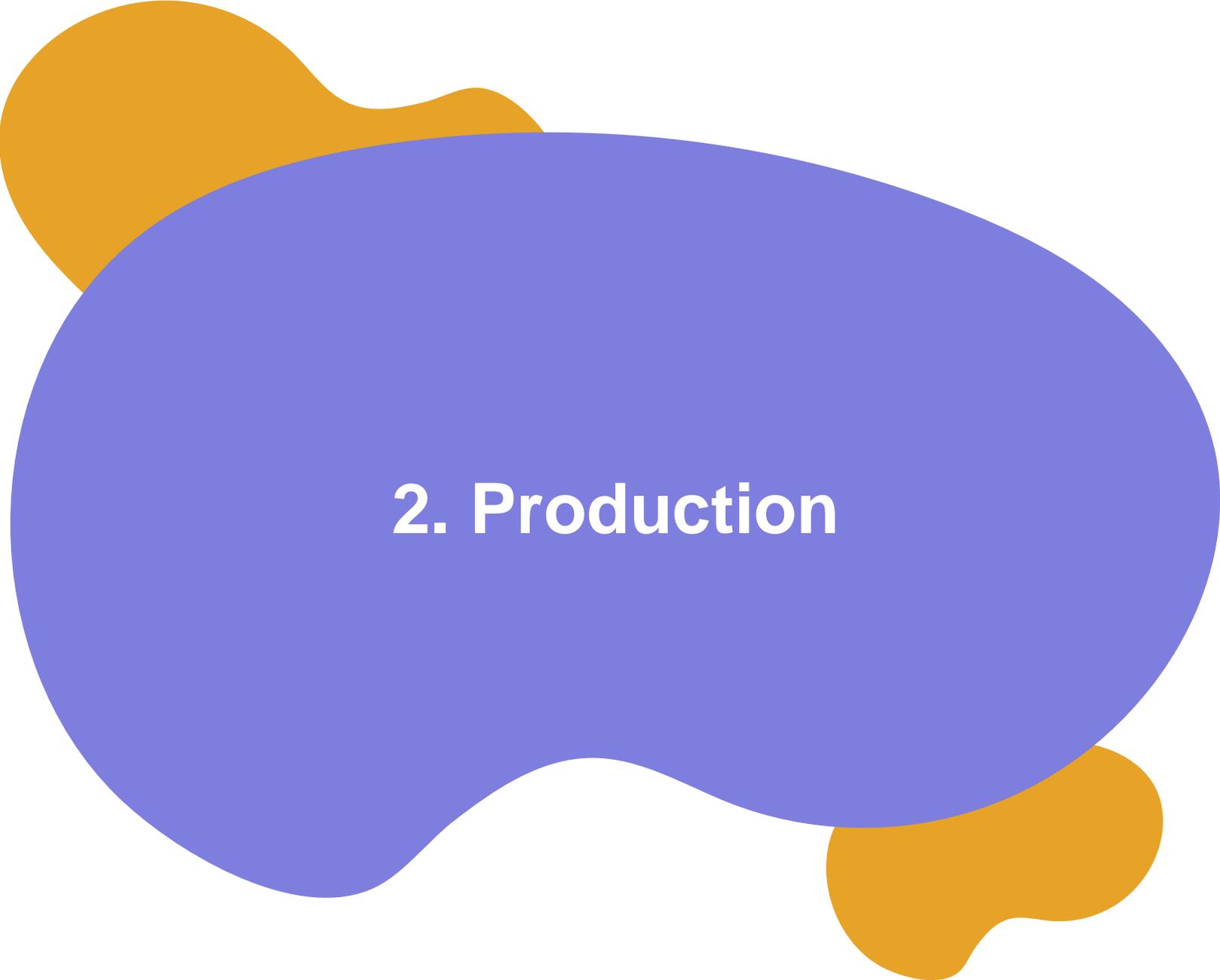
Planifier la production :

- Réfléchir au lieu et à la date du tournage

Exemple : Si je vais filmer un entraînement à l'extérieur, je vais choisir un moment de la journée où la lumière n'est pas trop dure (début de matinée ou fin d'après-midi)

- Préparer le matériel

Exemple : Charger mon smartphone et libérer de l'espace de stockage, rassembler les accessoires de tournage (découpage technique, trépied, micro-cravate...)



2. Production

Les étapes de la réalisation

> Production

C'est le moment du **tournage**.

Grâce au découpage technique, je connais :

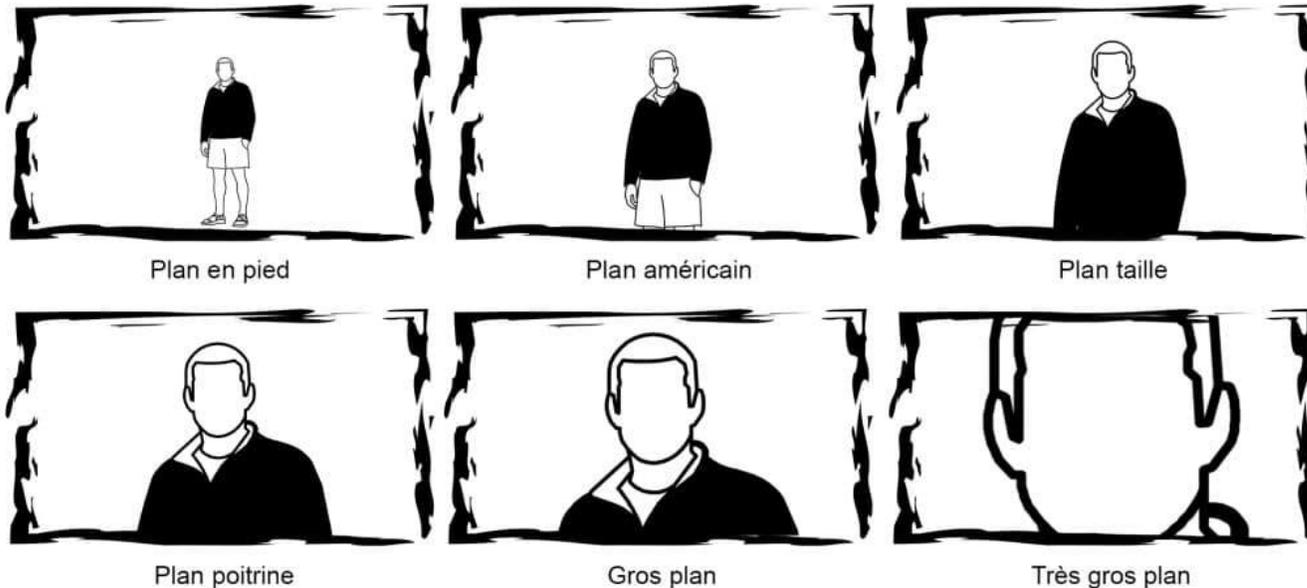
- ce que je vais filmer
 - dans quel ordre
 - comment : position et mouvement de la caméra
- ce que je vais dire

Les étapes de la réalisation

> Production

Position de la caméra :

C'est ce qu'on appelle le **cadrage**. Cela permet d'orienter la **composition** de l'image.

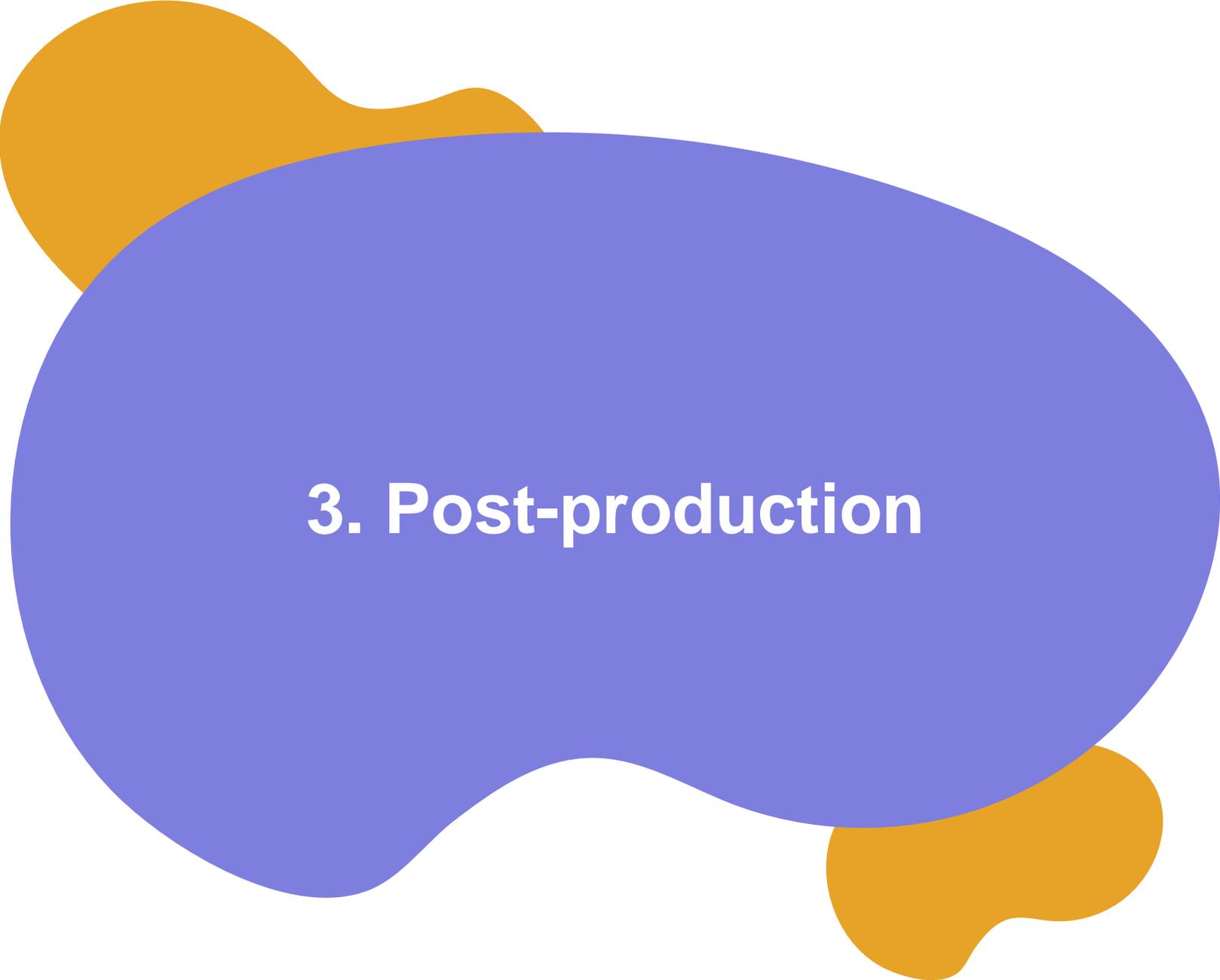


Les étapes de la réalisation

> Production

Attention au son !

Une vidéo avec une mauvaise image mais un excellent son vaudra toujours mieux que l'inverse.



3. Post-production

Les étapes de la réalisation

> Post-production

Le montage vidéo :

- j'assemble et je coupe les séquences filmées (= rush)
- je corrige l'image et le son
- j'ajoute des effets, des ressources externes

Exemple : Si je veux analyser un mouvement, j'ajoute un effet de ralenti sur le plan le plus serré. J'ajoute également un schéma explicatif des différents muscles mobilisés.

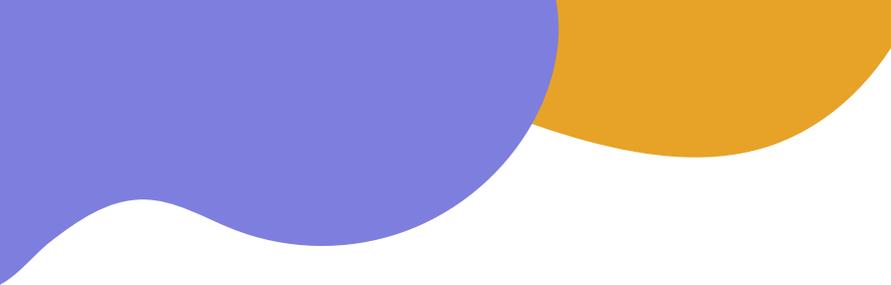
Les étapes de la réalisation

> Post-production

La diffusion :

- je dépose ma vidéo sur la plateforme choisie
- j'ajoute des éléments supplémentaires en accord avec ma stratégie de diffusion (métadonnées, miniature, options de visibilité...)

Exemple : Si je veux partager un entraînement, je publierai sur YouTube la version avec des explications détaillées. Sur Instagram, je publierai plusieurs extraits courts et impactants.



Pour résumer

La réalisation d'une vidéo passe par trois phases distinctes.

Ne pas négliger la phase de **préproduction** !

