



# COMMENT CONTRIBUER AVEC MA VIDEO



## 3 phases clés

JE ME FILME

1

Je lis attentivement ce document et je respecte les indications pour filmer ma vidéo.

J'ENVOIE MA VIDEO

2

J'envoie ma vidéo à l'équipe 3lamantla9aw en la téléchargeant depuis le formulaire disponible sur le site.

JE SUIS DIFFUSE

3

Si ma vidéo est sélectionnée, elle sera diffusée sur le site 3lamantla9aw et sur les réseaux sociaux 3lamantla9aw



# COMMENT FILMER AVEC UN TELEPHONE PORTABLE?

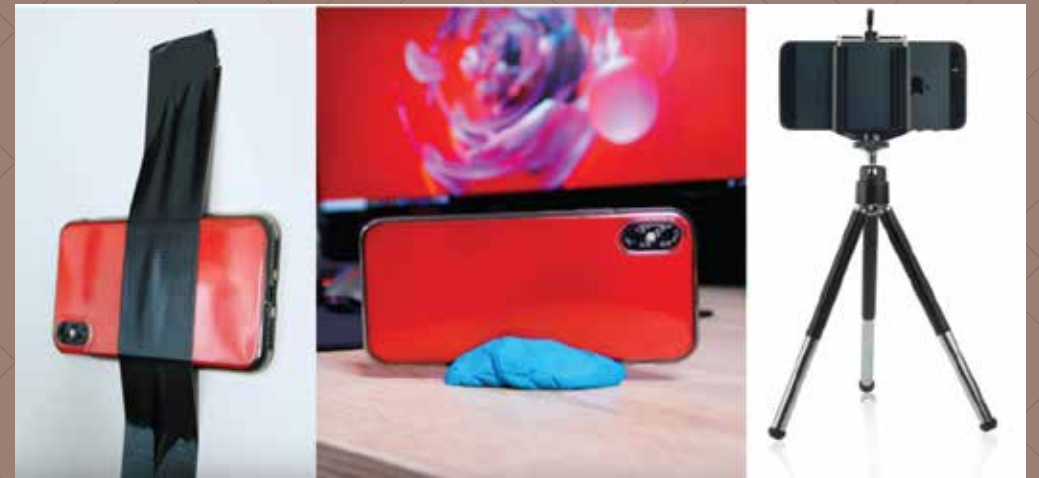
## 1. Filmez horizontalement.

Pensez à tenir votre téléphone à l'horizontale, comme indiqué sur l'image ci-dessous.



## 2. La stabilité

Le mieux est de rester fixes en filmant la scène. Vos mouvements doivent être le plus fluide possible : pour que ce soit le cas, bougez plutôt votre corps, et non pas vos mains.



# COMMENT FILMER AVEC UN TELEPHONE PORTABLE?

## 3. La lumière

Une image avec une bonne lumière est essentielle pour comprendre la scène que vous filmez.  
N'hésitez pas à ajouter des lampes à l'intérieur et toujours avoir la lumière ou le soleil FACE à vous (jamais derrière)

## 4. Attention au son

Tournez dans des endroits isolés acoustiquement, avec de la moquette au sol de préférence.  
Évitez les pièces vides ou peu meublées.  
Évitez de tourner en extérieur. Le smartphone ne doit pas être à plus d'un mètre de la personne qui parle.  
Évitez tout bruit de fond indésirable (conversations, télévision, musique qui n'est pas dans votre propos)





# COMMENT FILMER AVEC UN TELEPHONE PORTABLE?

## 5. Cadrer

Essayez de filmer en deux valeurs : plan large et serré

### Les bons conseils

Filmez sans (trop) trembler: respirez lentement, écartez les pieds et tenez le téléphone à deux mains. Pour une image bien stable, essayer de fixer votre téléphone

Si vous souhaitez vous "auto-filmer", faites appel à quelqu'un ! Le mode "selfie" ne peut convenir que pour des formats très courts (moins de 30 secondes).

Évitez d'avoir dans votre cadre des personnes qui ne prennent pas la parole ou n'ont rien à voir avec votre propos.

<https://www.youtube.com/watch?v=d5CrQSi588E>

<https://www.youtube.com/watch?v=8gPzRxOYlkw>

<https://www.youtube.com/watch?v=yJuQHHcLobU>



Merci 