

# PETIT GUIDE POUR FILMER SON TÉMOIGNAGE

by **GreenVoice**

## 1. TECHNIQUE

Veillez à avoir une batterie pleine et de l'espace de stockage libre sur votre téléphone.

N'oubliez pas de mettre les téléphones en mode avion.



## 2. NETTOYEZ VOTRE LENTILLE !

Utilisez pour cela un chiffon propre et un peu de produit pour écran, ou à défaut des lingettes pour lunettes, voir de l'eau et du savon. Rincez au besoin, puis essuyez avec un chiffon sec.

## 3. LE SON (IMPORTANT !)

S'il y a trop de bruit autour, éloignez-vous un peu de la source sonore afin d'être audible.

### En extérieur

Utilisez un kit main libre, c'est très important pour que vos propos soient audibles.



### 3. LE SON (IMPORTANT !)

#### En intérieur

Si vous êtes dans un endroit sans bruit autour, vous pouvez vous contenter du micro de votre téléphone. Mais ne pas hésiter à faire un 1er enregistrement test pour vérifier qu'il n'y ait pas de bourdonnement ou une soufflerie qu'on n'aurait pas entendu.



### 4. ENREGISTREMENT

Attendez 2 sec avant de commencer à parler et 2 sec avant d'arrêter l'enregistrement. Trop souvent des fins de phrases sont coupées par un arrêt de l'enregistrement trop rapide !

Faites autant d'enregistrements que vous le souhaitez et n'hésitez pas à faire plusieurs prises, ça sera être utile pour le montage.

### 5. FILMER À 2 C'EST MIEUX

Ça permet :

- à la personne derrière le smartphone d'activer et de désactiver l'enregistrement plus facilement.
- d'utiliser la caméra derrière le smartphone qui est souvent bien meilleure que celle pour le selfie.
- à la personne derrière le smartphone d'assurer le cadrage



### 6. STABILISER LA VIDÉO

Avoir une image stable et qui ne tanguent pas c'est toujours mieux. Si vous n'avez pas de trépied pour stabiliser votre vidéo voici des conseils pratiques qui pourront vous aider :

#### En intérieur

Faites tenir votre smartphone avec des livres ou tout autre objet (c.f image au-dessus). Le but est de vous assurer que le cadrage soit bon. Si vous êtes seul pour filmer voici [quelques systèmes D très astucieux](#).

## 6. STABILISER LA VIDÉO

### En extérieur

Gardez vos coudes le plus près possible de votre taille et écartez les pieds afin de les aligner à vos hanches. Filmer debout est la position la plus stable à adopter pour éviter tout tremblement. En effet, en tenant le smartphone les bras tendus, vous vous fatiguerez plus vite. Evitez la contre-plongée (qui offre une vue imprenable sur les narines), mieux vaut filmer à hauteur d'yeux.



## 7. LE CADRAGE

Filmez à la verticale. Aujourd'hui la tendance est plutôt aux formats verticaux et carrés qui s'adaptent le mieux aux smartphones et aux réseaux sociaux.

Allégez votre cadre, il faut qu'il soit agréable à regarder et pas surchargé. Si vous avez des doutes, optez pour un décor minimaliste, un mur blanc sera mieux qu'un décor surchargé.

## 8. ZOOM

Un grand NON ! Bien que nos smartphones soient d'une superbe qualité, on peut dire que pour le zoom, ils ne sont pas encore au point. Si vous devez filmer un plan rapproché, ne zoomez pas, rapprochez vous, la vidéo en sera de meilleure qualité. Si vous êtes en zoom, le moindre petit tremblement sera terrible pour votre prise de vue. L'image risque d'être dégradée.



## 9. LA LUMIÈRE (IMPORTANT !)

Le but c'est d'avoir un éclairage homogène entre vous et votre arrière-plan.

### Tournage extérieur

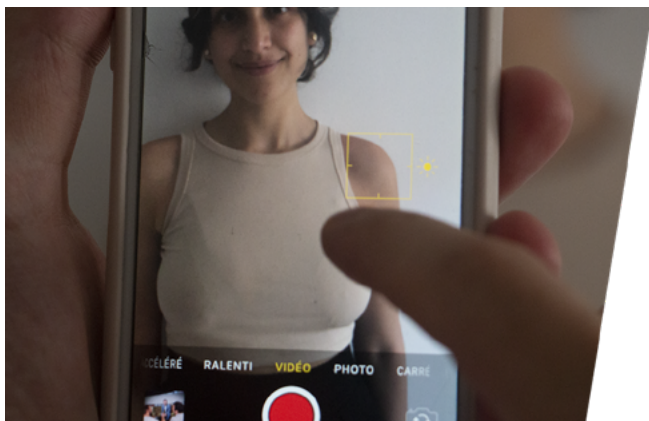
Évitez les rayons de soleil directs dans le champ pour éviter le contre-jour. La lumière du soleil doit être devant vous et non derrière vous.



## 9. LA LUMIÈRE (IMPORTANT !)

### Tournage intérieur

Positionnez-vous dans l'axe d'une fenêtre, mais pas trop proche. Vous pouvez aussi utiliser une lampe de bureau que vous orientez vers votre visage.



## 10. EXPOSITION

Sur votre smartphone vous pouvez régler l'exposition pour optimiser la lumière de votre image. Sur la plupart des modèles de smartphones Android ou iPhone, l'exposition se règle avec un glissé du doigt vers le + ou le -; ou en tapotant sur l'écran, sur la zone de mise au point, le réglage de luminosité se fait alors automatiquement.

## 11. STRUCTURE DE LA VIDÉO (QUOI FILMER)

Dans le cas d'un témoignage, pour bien préparer sa vidéo, le mieux est d'avoir un script pré-écrit sur lequel figureront les questions et les réponses.

Pour donner vie et du contexte à la vidéo, le mieux est d'alterner le témoignage en face caméra fixe et les plans de coupe. Quelques exemples ci-contre >>

[Exemple vidéo 1](#)

[Exemple vidéo 2](#)

[Exemple vidéo 3](#)



### 11.1 PLAN DE COUPES

Le but de ces plans de coupe est de montrer l'environnement de votre mobilisation citoyenne : espace que vous protégez ou dénoncez, votre localité, les personnes qui se mobilisent,...

Faites des plans courts de 5 à 10 secondes maximum. Vous pouvez essayer de faire des légers panoramiques fixes : en restant fixe mais en pivotant de gauche à droite ou de bas en haut.

# L'ÉQUIPE GREENVOICE EST À VOTRE DISPO !

Nous sommes là pour vous accompagner dans votre mobilisation citoyenne, alors n'hésitez pas à nous contacter pour vous aider dans la réalisation de votre vidéo !

## SÉBASTIEN JAILLARD

Chargé de campagne citoyenne  
sebastien.jaillard@greenpeace.org



## ÉLODIE FERRA

Chargée de campagne citoyenne  
elodie.ferra@greenpeace.org



## BON COURAGE POUR VOS VIDÉOS !



**GreenVoice** 