



# Guide pratique pour se filmer

FONDATION D'ENTREPRISE POUR LA PROTECTION  
ET LA VALORISATION DU PATRIMOINE VÉGÉTAL



**KLORANE**  
BOTANICAL  
FOUNDATION

# 5 CONSEILS AVANT DE VOUS LANCER

1

**Chargez votre smartphone au préalable (ou prenez une batterie supplémentaire) :**  
Le mode vidéo de votre smartphone consomme beaucoup de batterie.

2

**Libérez de l'espace de stockage sur votre smartphone :**  
Il serait dommage que votre story se coupe en plein milieu à cause d'une mémoire pleine.

3

**Activez le mode économie d'énergie :**  
Cela pour permettra de filmer plus longtemps.

4

**Nettoyez votre lentille avec un chiffon à lunettes :**  
La plus belle des stories ne vaut rien si elle est floue.

5

**Passez votre smartphone en mode avion :**  
Pour éviter qu'une notification ne vienne interrompre le tournage.

# ÉTAPE 1

## Choisir le fond

Rien de pire qu'une personne filmée le dos collé contre un mur blanc. Sans rechercher un décor à tout prix, il est essentiel d'avoir quelque chose derrière le sujet et un peu de profondeur.

**A défaut, utiliser un fond neutre.**

**Miser sur la distance : plus la distance derrière le sujet est importante, moins il y aura de profondeur de champ : vous aurez donc une zone plus ou moins floue derrière le sujet et c'est cela qui est beau.**

# Veillez aux détails

Faites attention aux détails dans le cadre  
lors du tournage !

Veillez bien à ne pas avoir d'éléments parasites  
dans le cadre autour de l'interviewé : un écriteau  
inapproprié, une poubelle ou tout autre objet  
disgracieux, *a fortiori* s'il est de couleur vive.

## ÉTAPE 2

## ÉTAPE 3

### Assis ou debout ?

Cela dépend autant de votre sujet, de la taille et de votre humeur

... que de la hauteur maximale de votre pied (si vous en avez).

Pour une prise de parole longue, il vaut mieux que l'intéressé soit assis, tandis que des micro-trottoirs se font toujours debout.

# Miser sur le plan américain

Afin de bien cadrer, filmez ce plan au point de vue à hauteur d'œil c'est-à-dire : face et droit.

Cadrer de la tête jusqu'au haut du buste si vous le pouvez et n'oubliez pas de laisser de l'air à votre plan afin que tous les mouvements soient bien filmés.

## ÉTAPE 4

# Stabiliser vos plans

**Le plus gros défaut des vidéos réalisées avec smartphone se trouve dans les footages qui tremblent.**

**Équipez-vous d'un trépied** : Si vous possédez déjà un trépied pour votre appareil photo, il vous suffit de clipper un adaptateur dessus.

**Sinon, il existe des trépied spécial smartphone dès 5 euros.**

**Enfin le porte-téléphone à ventouse dans votre voiture peut très bien faire l'affaire si vous le fixez à une vitre !**

## ÉTAPE 5

# ÉTAPE 6

## Résister au zoom et au flash

Les fonctionnalités de l'iPhone sont très pratiques au quotidien mais il faut résister à la tentation.

- **No zoom** : jusqu'à l'iPhone 7+, les smartphones ne possèdent aucun « vrai » zoom à proprement parler. Le zoom est numérique, c'est à dire qu'il recadre virtuellement votre image, qui perd ainsi en qualité.
- **No flash** : préférez la lumière naturelle, ou, s'il fait nuit ou que vous filmez en intérieur, une lumière plus diffuse.

# Verrouiller la mise au point et la luminosité

Une petite astuce méconnue et pourtant essentielle pour éviter que votre smartphone ne refasse le point et modifie luminosité

et contraste sans arrêt : la fonction AF/AE Lock. Il suffit généralement de maintenir votre doigt sur l'écran lorsque vous faites votre mise au point.

- Pour filmer plusieurs scènes au même endroit : vos réglages sont conservés d'une scène à l'autre.
- Lorsque certains éléments sont mobiles ou que le focus est difficile : si l'arrière-plan bouge, qu'une personne passe dans le champ ou que vous shootez à travers une vitre.

## ÉTAPE 7



**Un grand merci par avance  
pour votre participation, nous avons  
hâte de découvrir vos projets !**

FONDATION D'ENTREPRISE POUR LA PROTECTION  
ET LA VALORISATION DU PATRIMOINE VÉGÉTAL



**KLORANE**  
BOTANICAL  
FOUNDATION