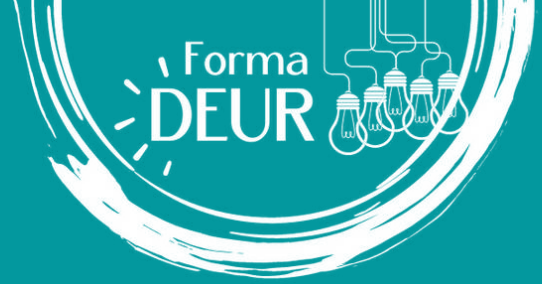


Une production FormaDEUR  
de l'équipe Diffusion des connaissances,  
Direction de l'enseignement universitaire et de la recherche,  
CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.



# Filmer avec son téléphone

Trucs & astuces



# Filmer avec son téléphone portable



Ce petit guide a été conçu pour vous accompagner, par des conseils utiles, lors de vos tournages sur téléphone portable. Vos vidéos, qu'il s'agisse de témoignages, de courtes entrevues ou encore d'extraits d'événements, gagneront certainement en qualité.

Quelles sont les questions essentielles à se poser avant le tournage? Comment obtenir une image et un son de qualité? Quels sont les outils pour le montage et le partage entre collègues? Voici ce que vous découvrirez dans ce document.



# Les questions essentielles



1

## QUEL EST LE PROJET EN DÉTAIL?

- Qui est impliqué?
- Quels sont les délais?
- Les messages?
- La durée?
- Le public cible?
- Quelle plateforme de diffusion?

2

## QUELLES SONT LES CONTRAINTES?

- Quelles sont les disponibilités des collaborateurs?
- Quelles salles peut-on réserver?
- Quelles sont les conditions du lieu de tournage? (bruits de ventilation, éclairage, disposition)
- Y-a-t-il des enjeux concernant les autorisations de diffusion?

3

## PRÉPARATION DU PROJET

- Rédiger des messages clés
- Réunir et synthétiser l'information
- Préparer les intervenants au tournage...



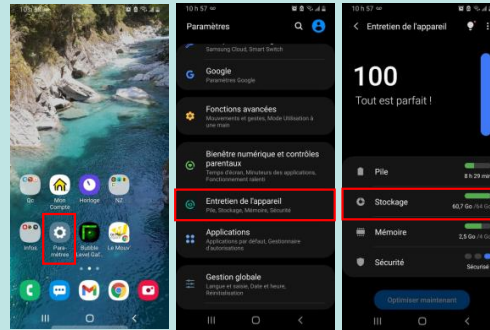
# Avant le tournage



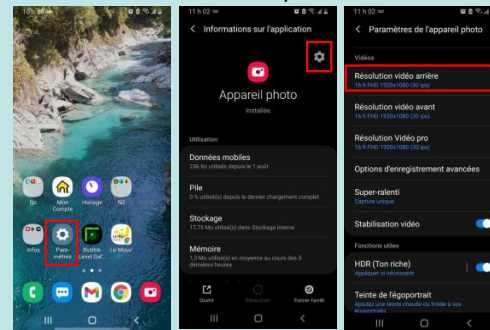
- Faites de la place sur le téléphone (voir marche à suivre à droite)  
\* 12Gb de libre = 3 h 18 min d'enregistrement à 1080p/30ips
- Chargez complètement la batterie
- Utilisez un chargeur portable USB
- Mettez-vous en mode avion
- Évitez de zoomer
- Filmez à l'horizontale
- Filmez en 1080p (voir marche à suivre à droite)
- Évitez de filmer avec la caméra pour les égoportraits (selfies) : résolution plus basse
- Évitez les vêtements blanc uni, noir uni ou les rayures



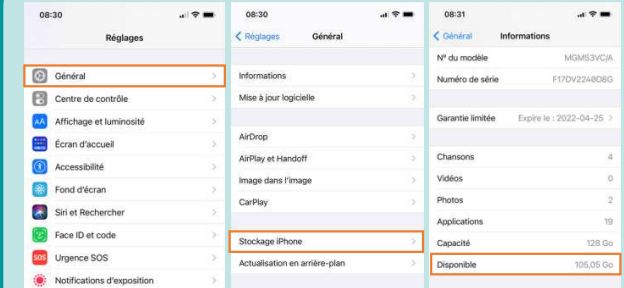
## Comment faire de la place sur le téléphone :



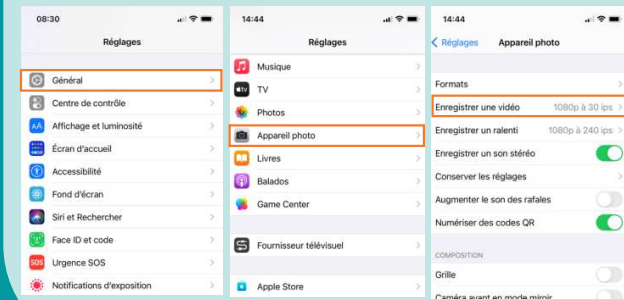
## Comment filmer en 1080p :



## Comment faire de la place sur le téléphone :



## Comment filmer en 1080p :



Nous vous présentons les fonctions sur *Android* et *iPhone*, sachez que vous trouverez à peu près l'équivalent sur les autres types de cellulaires.

# Le son

## 1 ATTENTION AUX CONDITIONS

### À l'intérieur

- Écoutez les bruits parasites (vent, écho, voitures...)
- Coupez les sonneries de tous les téléphones
- Fermez les fenêtres
- Coupez la ventilation
- Limitez les déplacements autour de la zone de tournage

### À l'extérieur

- Écoutez les bruits parasites
- Coupez les sonneries de tous les téléphones
- Mettez-vous à l'abri du vent
- Éloignez-vous du trafic routier
- Limitez les déplacements autour de la zone de tournage

## 2 DISTANCE

Placez le téléphone à 2 mètres de votre sujet pour un son de meilleure qualité.

MUR BLANC



FENÊTRE

## 3 HAUTEUR DE LA VOIX

Parlez suffisamment fort mais attention à l'écho.

STOP

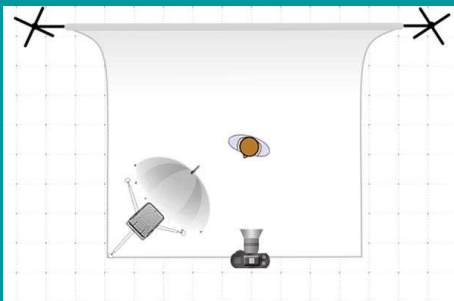
L'utilisation d'un micro externe est fortement suggérée. Voir « *Pour aller plus loin* » pour des suggestions.

# L'image

Pour avoir une belle image, il faut d'abord avoir une lumière suffisante qui éclaire votre sujet ou votre scène. Ensuite réglez l'exposition et la mise au point. Utilisez un mur de couleur neutre.

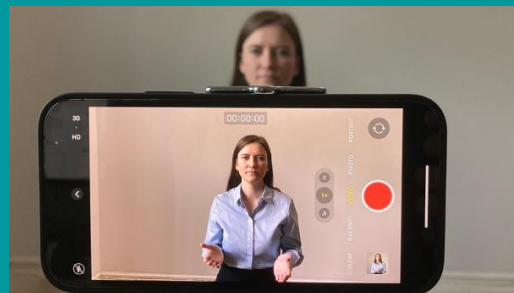
1

Placez votre sujet face à une fenêtre ou à 45 degrés de la source de lumière pour éviter les contre-jours.



2

Prenez le temps de regarder le cadrage. Mettez la caméra au niveau des yeux du sujet, laissez un peu d'espace en haut, enlever tout objet qui perturbe l'attention.



3

Verrouillez la mise au point et l'exposition en maintenant votre doigt appuyé sur le visage du sujet.



STOP

L'utilisation d'un trépied est fortement recommandé pour une image stable. Voir « Pour aller plus loin » pour des suggestions.

# Les bonnes pratiques

## Personne qui mène l'entrevue



- Placez-vous juste derrière la caméra
- Posez des questions ouvertes
- Montrez des signes d'intérêt aux réponses données
- Ne parlez pas en même temps et laissez des courts silences ce qui facilitera le montage
- Demandez aux personnes de reprendre la question
- À la toute fin, demandez à la personne si elle veut ajouter quelque chose

## Personne filmée

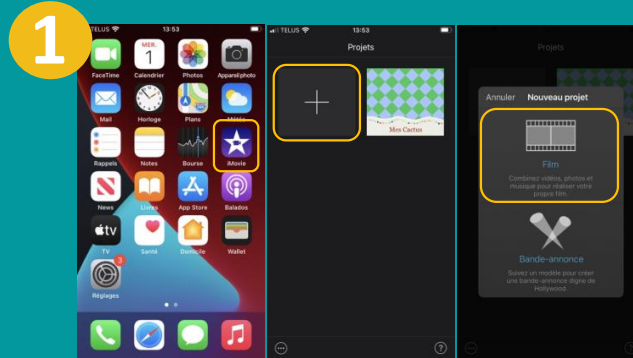


- Regardez dans la caméra ou à l'endroit que l'on vous a indiqué
- Donnez des réponses élaborées mais directes
- Souriez et pensez aux personnes à qui vous vous adressez
- Laissez 3 secondes avant de répondre à la question
- Reprenez les éléments de la question



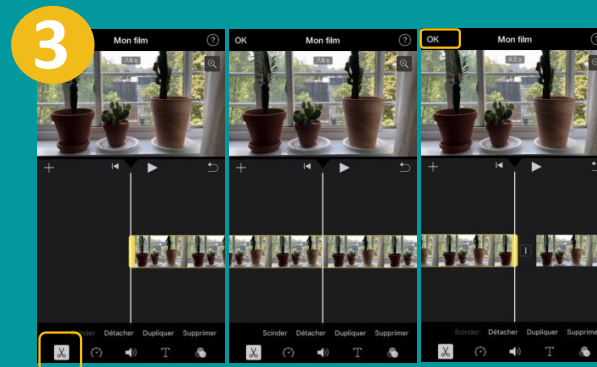
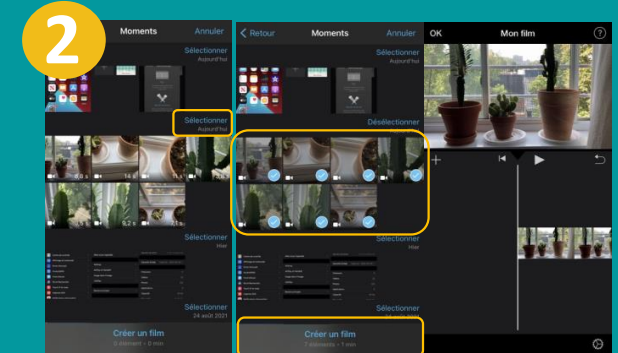
# Le montage

Maintenant c'est le moment de découper vos clips puis de les mettre bout à bout. *iMovie* est un outil déjà installé sur iPhone. Vous pourrez retirer les parties que vous désirez couper. Notez toutefois qu'il est plus facile de procéder au montage sur un ordinateur.



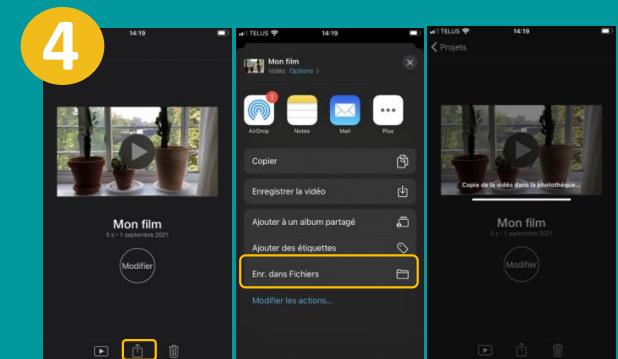
Cliquez sur :  
iMovie > « + » > Film

Cliquez sur :  
Sélectionner > Tapez  
sur chaque vidéo  
souhaité > Créer un  
film



Dans l'onglet ciseaux vous  
pourrez couper/coller vos  
clips. Appuyez sur la bande,  
maintenez et déplacez vers  
la droite ce qui est à couper.  
Sélectionnez le clip, vous  
pouvez le scinder en deux.  
Supprimez les portions  
inutiles.

Cliquez sur *Ok* lorsque  
vous avez terminé.  
Cliquez sur la flèche  
qui monte. Choisissez  
« Enr. dans Fichiers »



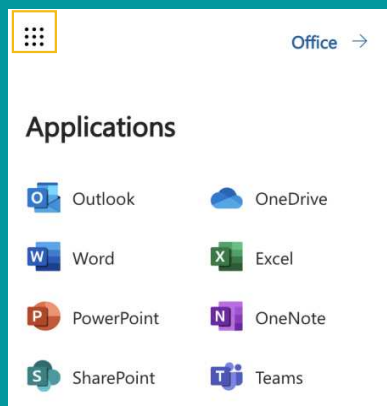
Pour d'autres logiciels de montage, pour Android ou autres, référez-vous à la section « Pour aller plus loin ».



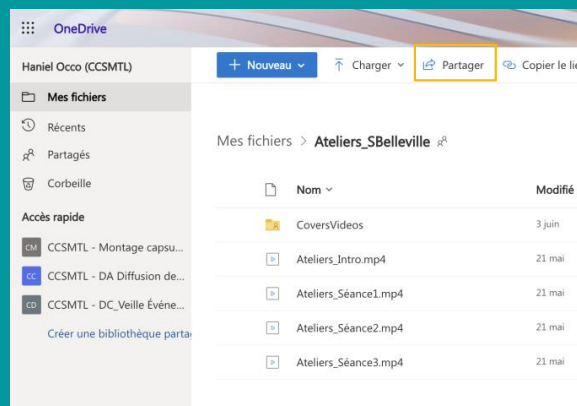
# Le partage entre collègues

OneDrive vous permet de partager vos vidéos gratuitement à tous ou à un nombre restreint de personnes. Vous pouvez aussi utiliser des plateformes gratuites pour envoyer les vidéos qui seront trop volumineuses pour être partagés via courriel.

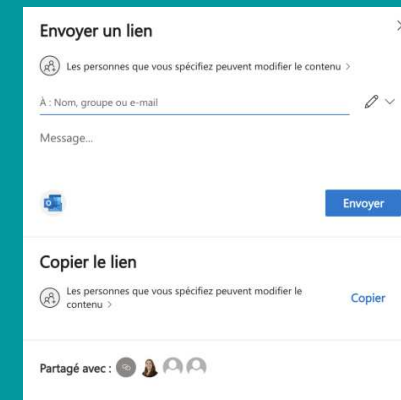
**1** Cliquez sur les petits points



**2** Glissez-déposez vos fichiers et partagez



**3** Choisissez avec qui vous voulez partager



Différentes options pour l'envoi de gros fichiers



**ONEDRIVE**

Inclus dans Office (1To)



**TRANSFERNOW**

4Go par envoi



**SWISSTRANSFER**

50Go par envoi



**WESENDIT**

2Go par envoi



**YOUTUBE**

Lien privé

# Pour aller plus loin

Voici une série d'accessoires et d'outils qui donnent de la valeur ajoutée à vos vidéos. Les prix sont indicatifs.

## Accessoires pour le tournage



**MobiFoto Mobilite  
18 LED Vlog Kit**  
120\$+Tx



**Micro Cravate Rode smartLav+**  
110\$+Tx



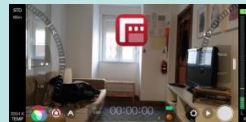
**Adaptateur Lightning à  
3.5 mm Jack**  
15\$+Tx



**Micro Rode VideoMic Me**  
85\$+Tx



**Télésoffreur  
Glide Gear TMP 50**  
90\$+Tx



**Filmic Pro App**  
21\$+Tx

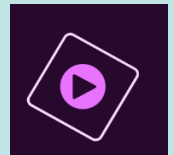
## Logiciels et applications pour le montage



**Filmora**  
70\$/an



**Movavi video editor plus**  
66\$



**Premiere Pro Elements**  
130\$



**DaVinci Resolve**  
(Gratuit)



**Adobe Creative cloud**  
792\$/an



**Lumafusion**  
40\$/an





# Bravo!

Vous connaissez maintenant les règles de base pour obtenir des vidéos de meilleure qualité. N'hésitez pas à faire des essais avant le tournage et à regarder des tutoriels sur *YouTube* pour améliorer votre technique.

Pour toute question:  
[valorisation.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:valorisation.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca)

Quelques liens utiles:

Communication futée :  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxlMAulzmPfNty0S5NavTXaEHuAXYPQ8>

TechZG Guides:  
<https://www.youtube.com/watch?v=3eAYNBbDVN4>



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal

Québec 



Ce document est offert par l'équipe *Diffusion des connaissances* de la Direction de l'enseignement universitaire et de la recherche, dans le cadre de son initiative Forma**DEUR**.