

FICHE PRATIQUE : BIEN RÉALISER SON SHOOTING (AVEC UN TÉLÉPHONE)

Je donne ici principalement des idées pour de la vidéo. Fiche à parcourir et vous pourrez me poser vos questions pendant le prochain live.

*Rappelle toi que tu ne cherches pas à “être photogénique”, tu cherches à **être percutante, sensible, incarnée et à transmettre un message, t’offrir une exposition bienveillante.***

Toi seule choisis si tu vas montrer ces rushes ou photos. Mais offre-toi les conditions idéales.

1. PRÉPARER SON TÉLÉPHONE

- **Batterie chargée à 100 %**
 - Emporter une batterie externe ou un chargeur portable.
- **Mémoire disponible**
 - Libérer de l’espace (au moins 5 à 10 Go).
- **Nettoyer l’objectif**
 - Essuyer la lentille avec un tissu doux (type microfibre).
- **Désactiver les notifications**
 - Mode avion ou “ne pas déranger” pour éviter les interruptions.

2. RÉGLAGES ESSENTIELS

- **Orientation : TOUJOURS filmer à l’horizontale** (format paysage)
 - Sauf si consigne spécifique (par ex. Instagram Reel).
- **Qualité vidéo : 1080p ou 4K si possible**
 - Dans les réglages caméra : choisir 30 ips (ou 60 ips pour des mouvements rapides).
- **Stabilisation : tenir à deux mains, genoux fléchis.**
 - (Ou utiliser un trépied ou stabilisateur si disponible).

3. GÉRER LE SON

- Éviter de parler ou de souffler près du micro.
- Éviter de mettre les mains sur l’entrée de son en tenant le téléphone
- S’éloigner des sources de bruit parasite (enceintes, moteurs, foule agitée).
- Si possible : utiliser un micro-cravate ou un micro externe branché au téléphone.
- Si climat venteux, placer ses mains en entonnoir de part et d’autres du micro

4. GÉRER LA LUMIÈRE

- **Éviter les contre-jours** : ne filmez pas face au soleil, face à une fenêtre ou une source lumineuse.
- **Éclairer les visages** : se placer de manière à ne pas cacher la lumière pour que la lumière tombe sur les personnes filmées.

Retour en Terre Sauvage 2026

© Julie Bonnemoy – La Louve Respire

www.lalouverespire.fr

- **Lumière naturelle** : privilégier la lumière du jour et de filmer en extérieurs. Veiller à avoir le soleil dans le dos même si placé à l'ombre

5. COMPOSITION ET CADRAGE

- **Stabilité avant tout** : éviter les mouvements brusques, faire corps avec le téléphone et se déplacer de manière fluide si traveling (mouvement d'avant en arrière ou d'arrière en avant ou latéral). —> **Pour un shooting seule, utilisez un trépied.**
- **Ne pas zoomer numériquement** (perte de qualité)
 - Se rapprocher physiquement si possible en traveling avant en gardant sa stabilité
- **Règle des tiers** : placez-vous légèrement décalés du centre : sur la gauche ou la droite. Jamais pile au centre de l'image ou tout à fait sur le côté. Laisser de l'« air » au dessus de votre tête. Ne coupez jamais une partie du corps sauf si plan serré
- **Plans variés** : alterner
 - **Plan large** (ambiance, foule)
 - **Plan moyen** (1-2 personnes)
 - **Gros plan** (visage, mains, détails)

6. CAPTURER DES PLANS UTILISABLES

- **Ne pas faire de plans de plus de 45 sec/1 minute** sauf exception plan séquence
Sur 10 plans, 1 seul doit dépasser 1 minute
- **Plan stable d'entrée et de sortie d'au moins 5/10 secondes**
 - Pour un plan réussi : lancer l'enregistrement en filmant fixement. Compter mentalement jusqu'à 5/10 secondes toujours en plan fix. Filmer en mouvement (traveling AVANT/ARRIERE ou GAUCHE/DROITE par exemple) pendant environ 30 sec. Puis arrêter le mouvement et fixer à nouveau le plan. Recompter mentalement 5/10 secondes sur le plan de fin avant de couper.
- **Ne pas couper trop tôt** : laisser respirer les plans.

Types de plans à penser à filmer en fonction de ce que vous souhaitez raconter :

- Ambiance générale (lieux, public, décor) en plan large
- Interactions (discussions, rires, échanges) en plan large ou moyens
- Mains en action (ateliers, gestes, rituels) en gros plans ou plans serrés
- Portraits (personnes qui regardent, sourient, observent) en gros plans ou plans serrés
- Détails (objets, affiches, bougies, décorations...) en gros plans ou plans serrés

Pour faciliter le montage

- Pensez à filmer aussi des **plans neutres** (sans personne qui parle ou personne d'identifiable mais des vues d'ensemble du groupe)
→ pour insérer en transitions ou couvrir un son.

7. DEVEENEZ UNE IMAGE VIVANTE

Ne restez pas figée

Testez de :

- Marcher lentement
- Tourner la tête
- Toucher un objet
- Fermer les yeux
- Regardez la caméra sans rien faire, juste respirer

8. SE LAISSER DU TEMPS

Ne pas chercher LA photo parfaite tout de suite

Faire plusieurs prises

Changer légèrement :

- Angle
- Posture
- Énergie

—> Important :

Les meilleures images arrivent souvent **après quelques minutes**

9. SE CONNECTER À SOI

—> Avant de shooter :

Respirez

Recentrez-vous

Sentez votre corps

Et pourquoi pas écrire quelques lignes avant :

- Ce que tu ressens
 - Ce que tu veux exprimer
- Puis laisser ça guider ton corps dans l'image

10. APRES LE SHOOTING

Ne triez pas les rushs ou photos à chaud

Revenez-y plus tard

Choisissez :

- les images les plus justes (pas les plus “belles”)
- celles qui racontent quelque chose
- Demandez peut-être l'avis d'un.e tiers pour vous offrir un regard extérieur bienveillant.

Retour en Terre Sauvage 2026

© Julie Bonnemoy – La Louve Respire

www.lalouverespire.fr