

Comment bien se filmer ?

L'objectif de ce tutoriel est de vous permettre de filmer vos interventions dans le cadre de cours en ligne ou de capsules vidéo pour vos étudiants. Ce document vous donne les bonnes pratiques et la configuration matérielle et technique minimales pour réussir une bonne captation.

Pour une captation réussie depuis chez soi, il faut :

- 1/ Trouver la pièce idéale
- 2/ Trouver l'emplacement idéal dans cette pièce pour vous et la webcam/smartphone
- 3/ Régler l'image et le son
- 4/ Avant l'enregistrement
- 5/ L'enregistrement

1 Trouver la pièce idéale selon ces critères :

- 1) Placez-vous dans une pièce qui résonne peu.
Soyez attentif à la réverbération, elle doit être la plus faible possible car elle quasiment impossible à supprimer en post-production. Pour la limiter, vous pouvez installer un tapis, des coussins, une couette, meubler, compartimenter l'espace : tout ce qui permettra de limiter cet effet.
- 2) Choisissez une pièce silencieuse et dans laquelle vous pourrez vous isoler le temps du tournage.
- 3) Dans l'idéal, la pièce doit être bien éclairée, soit en lumière naturelle soit avec des lampes.

2 Trouver dans cette pièce l'emplacement idéal :

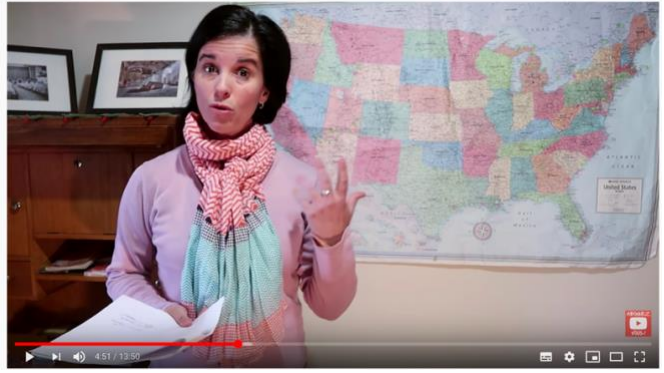
- 1) Trouver l'endroit de la pièce le plus agréable visuellement (peinture, décoration) : pensez que tout ce qui est derrière vous apparaîtra à l'écran.
- 2) N'hésitez pas à mettre en scène, rangez un peu, ajouter une plante, un objet déco (en rapport avec le contenu de la vidéo pourquoi pas...)

Nous vous proposons dans les visuels suivants, quelques bons et mauvais exemples :

- a) Évitez le mur tout blanc, le rendu serait un peu triste
- b) Il n'est pas obligatoire de se positionner devant une bibliothèque, mais vous pouvez "scénariser" votre environnement : Simple ou plus sophistiqué.



Dans le cadre d'une vidéo de cours



Dans le cadre d'une interview



c) Placez-vous face à la fenêtre.



Attention jamais devant :

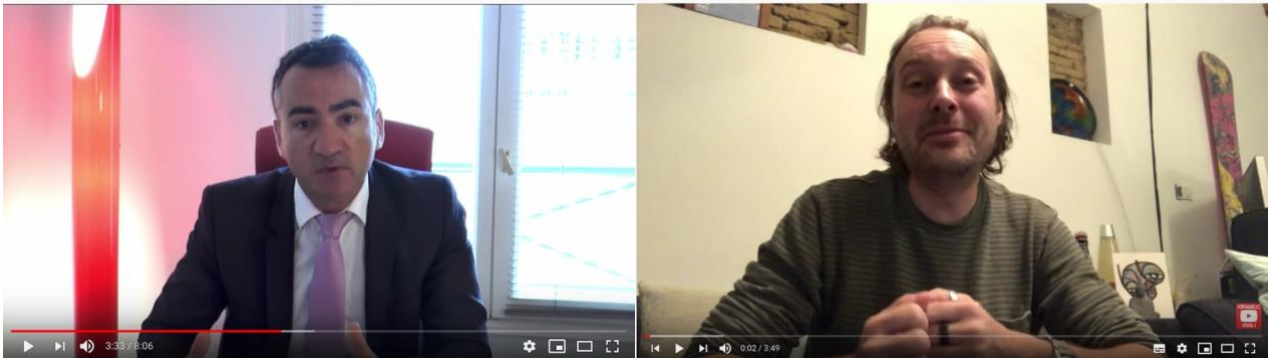


Attention à l'éclairage spot qui donne un mauvais rendu



- d) Si vous êtes chez vous, projetez la lumière vers un mur blanc (éclairage indirecte) et pas directement sur vous.
- e) Ce qui est derrière-vous doit aussi être légèrement éclairé. (mur, bibliothèque...) une simple lumière suffit.
- f) Soyez vigilant au rendu de couleur :

X Pas bon sur ces 2 exemples.



3 Effectuez les différents réglages :

Positionnement par rapport à la webcam/smartphone

1) Placez votre webcam à hauteur de votre visage.

Le plan en contre-plongée ci-dessous **ne donne pas** un rendu très esthétique :



2) Positionnez-vous au minimum à 40-50 cm de votre caméra. Vous pouvez regarder l'écran, votre script, vos notes sans que cela gêne le spectateur. Il faut qu'il ait au maximum l'impression que vous le regarder au travers de la caméra

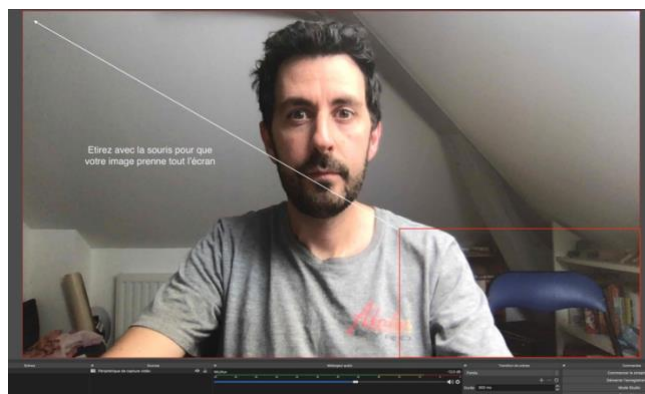
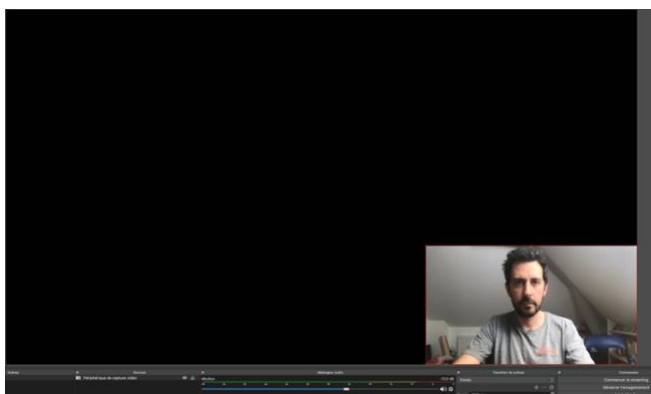


Téléchargez et installez le logiciel d'enregistrement :

Vous allez avoir besoin d'un logiciel pour enregistrer le son et l'image de votre caméra. Nous vous conseillons le logiciel gratuit OBS qui fonctionne sous Windows, Mac et Linux. Ce tutoriel vous indique comment télécharger, installer et faire fonctionner le logiciel.

Tutoriel OBS : <https://www.dip.universite-paris-saclay.fr/wp-content/uploads/2020/03/Tutoriel-OBS.pdf>

ATTENTION: il manque une indication dans ce tutoriel. Si vous avez à l'écran une image comme ci-dessous à gauche (vous êtes en petit dans un coin de l'écran), il faut étirer votre image sur tout l'écran comme l'image ci-dessous à droite.



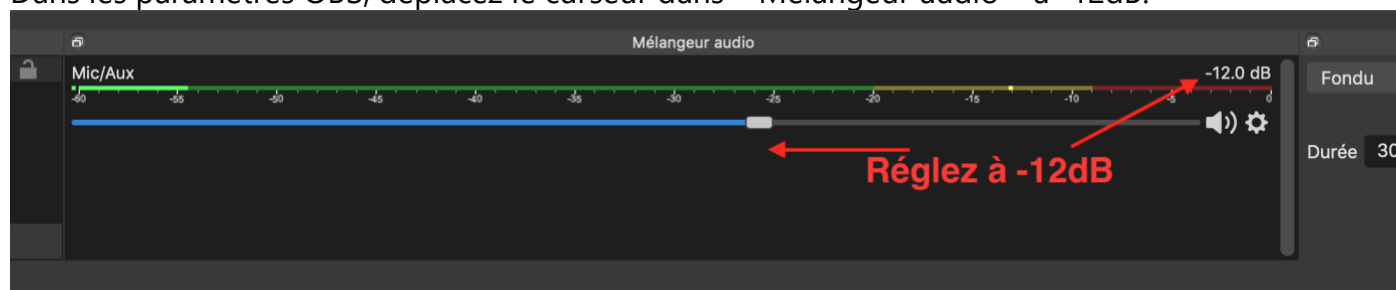
Choix et réglage du micro

1) Tester les différents micros à votre disposition :

De préférence, utilisez un micro-casque ou un kit main libre de téléphone mais si le micro de votre ordinateur est meilleur n'hésitez pas à l'utiliser ! Le mieux est de tester.

2) Réglez le niveau du micro

Dans les paramètres OBS, déplacez le curseur dans « Mélangeur audio » à -12dB.



Trouvez la bonne distance par rapport au micro pour éviter d'enregistrer le bruit de votre respiration.

Ne retenez pas votre voix - soyez naturel et ne criez pas.

Contrôlez le son avec votre casque - adaptez la position et le réglage du micro en conséquence, mais pas votre voix.



Le son est l'élément le plus important de la vidéo. Recherchez le meilleur son possible : faites des essais et opter pour le meilleur rendu.

3) Choisissez la caméra

Option 1 : La webcam

Testez votre webcam avec OBS. Il faut que l'image qui s'affiche à l'écran ne soit pas trop bruitée et pixellisée. Si votre caméra est en dessous de 1,5 MPixel, l'image risque d'être de mauvaise qualité et difficile à travailler au montage.

Option 2 : Utilisation du smartphone comme webcam

La plupart des smartphones sont équipés d'une bonne caméra, il peut donc être intéressant de l'utiliser comme webcam.

Voici la procédure :

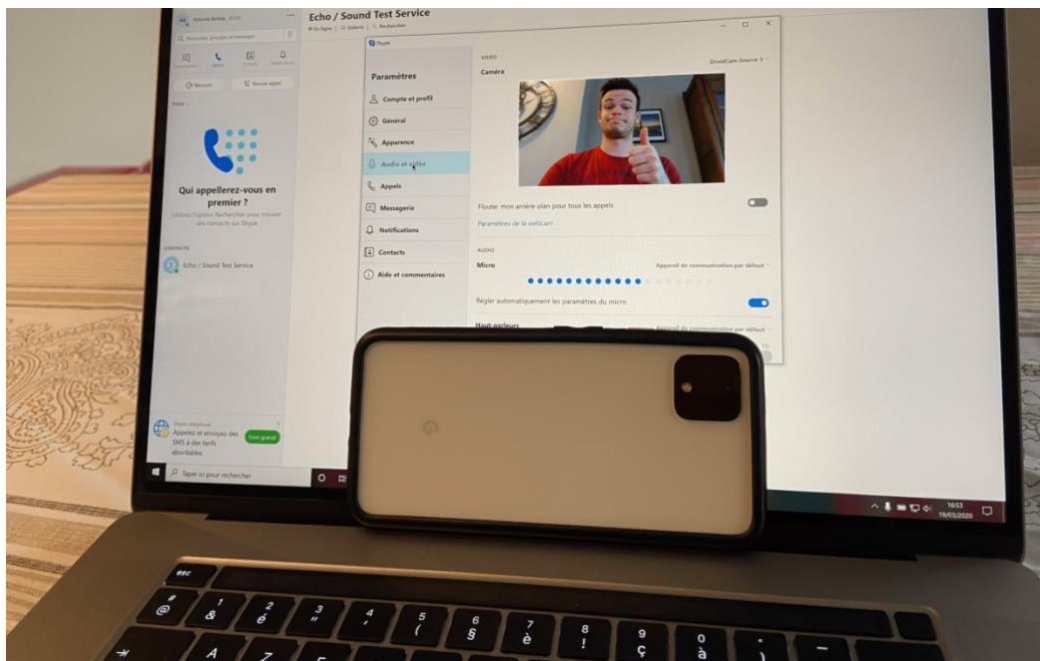
- Installez Iriun Webcam (www.iriun.com) sur votre ordinateur (Mac ou PC) et sur votre smartphone (Iphone ou Android) disponible sur le Playstore ou l'Apple Store.
- Connectez les deux appareils sur le même réseau wifi
- Sur Windows, vous pouvez régler la résolution souhaitée (1080P maximum). Sur Mac, ce paramètre n'est pas accessible, c'est la meilleure qualité par défaut.
- Votre smartphone est maintenant reconnu comme une webcam. Vous pouvez la sélectionner dans OBS « Iriun Webcam » comme Périphérique de capture vidéo à la place de votre webcam.

Comment placer le smartphone par rapport à votre écran d'ordinateur ?

Il est essentiel que votre caméra et votre texte soit le moins distant possible pour que la caméra capte bien votre regard même si vous lisez. Il faut donc mettre votre téléphone plus haut que votre bureau ou votre table.

Si vous n'avez pas de support ou de moyen de le faire tenir, on trouve sur le net différentes solutions.

Possibilité 1 :



Possibilité 2 :



Possibilité 3 :



Lien vers le tuto : <https://www.comment-economiser.fr/astuces-iphone-un-dock-iphone-gratuit.html>

Possibilité 4 : Utiliser un rouleau de papier absorbant en mettant votre smartphone dans le sens paysage. Adaptation du modèle ci-dessous car **le téléphone doit être en format portrait**.

Utilisez un vieux rouleau de papier toilette et deux punaises pour vous fabriquer un support pour smartphone



Lien tuto : <https://www.comment-economiser.fr/support-smartphone-astucieux-gratuit.html>

4 Avant l'enregistrement

Entrenez-vous à lire votre texte.

Vous avez 2 possibilités pour votre discours.

1) Apprendre son texte

Il n'est généralement pas conseillé de réciter un texte par cœur car cela se voit et s'entend.

Mais si vous êtes à l'aise avec cette pratique, cela a l'avantage de vous permettre de bien regarder la caméra sans avoir besoin d'un support visuel pour dérouler votre discours

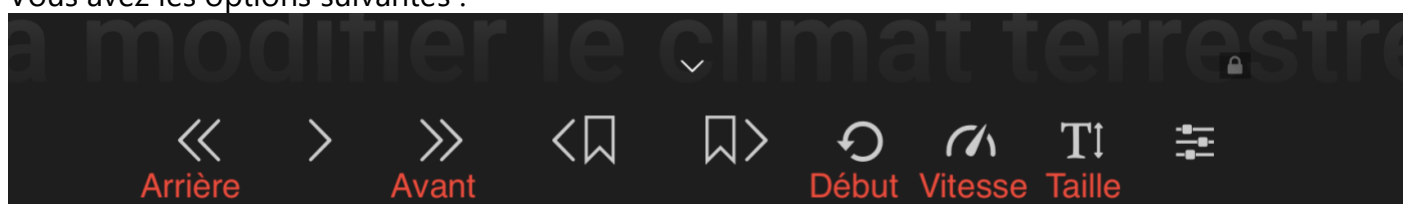
2) Utiliser un prompteur

Nous vous conseillons un prompteur en ligne : <https://www.easyprompter.com>. Il faut juste créer un compte gratuitement.

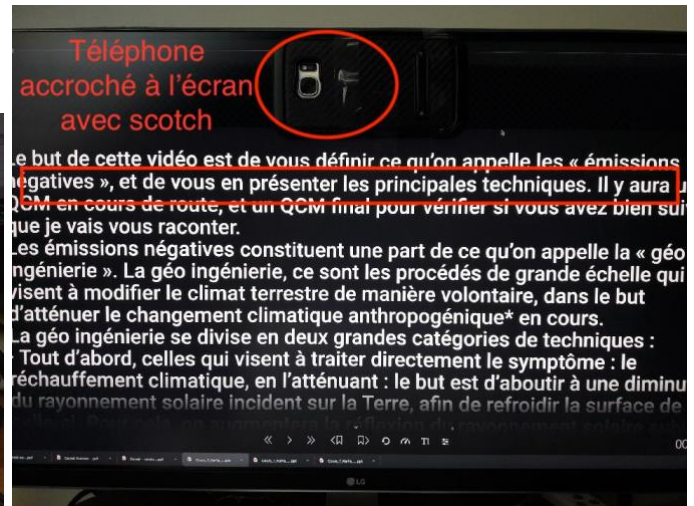
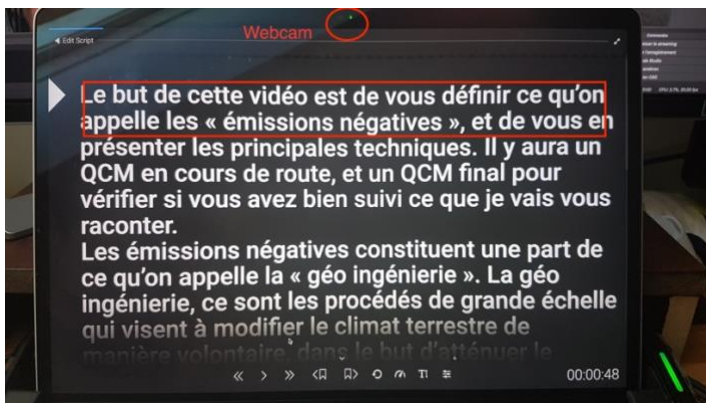
Il est simple d'utilisation. Vous collez votre texte dans la page. Pour préparer le texte du prompteur, il est conseillé de mettre des retours à la ligne pour les moments où vous souhaitez reprendre votre respiration, la vitesse de défilement du prompteur étant constante.

Cliquer sur : **Start Prompteur**. Une pression sur la barre espace démarre et arrête le défilement.

Vous avez les options suivantes :



Il est conseillé de lire la ligne de texte la plus proche de la caméra, comme sur les exemples encadrés ci-dessous (à gauche utilisation webcam, droite utilisation du smartphone collé à l'écran :



5 L'enregistrement

L'idéal est de se faire accompagner par quelqu'un de l'équipe DIP, au moins au début de l'enregistrement pour vous rassurer, faire des réglages de dernière minute et vous donner quelques conseils si nécessaire.

Quelques conseils :

- Articulez et ayez un débit assez rapide pour que ce soit dynamique. Les apprenants peuvent revenir en arrière si ils n'ont pas compris une notion
- Essayez d'avoir le regard au plus près de la caméra
- Essayez de sourire et de donner vie à ce que vous racontez : communiquez votre énergie et votre intérêt pour ce que vous expliquez à l'apprenant.
- Détendez-vous et ne soyez pas trop statique : si vous avez naturellement l'habitude de parler avec les mains, ne vous bridez pas, restez naturel comme si vous parliez à un collègue ou à un étudiant devant vous
- Prévoyez des courtes pauses entre 2 notions, ne lisez pas le prompteur à toute vitesse.
- Mettez l'accent dans votre voix sur les points importants
- A la fin de votre vidéo, fixez la caméra encore 2 ou 3 secondes en souriant si possible avant de couper l'enregistrement, pour éviter que la fin soit trop abrupte.

Bon courage !