

## TECHNIQUES DE CADRAGE ET DE LUMIÈRE EN VIDÉO

**Développer ses techniques en cadrage, composition de l'image et création de lumière : connaître les règles de base, la continuité, les optiques, la composition, le découpage technique. Connaître les projecteurs, comprendre la lumière, choisir les caméras, et le matériel adapté en extérieur, et en studio. Développer sa créativité et sa pratique en reportage, documentaire, corporate et fiction.**

**DATES** du 13 au 17 janvier 2025

**DURÉE TOTALE** 5 jours / 35 heures – de 9h à 13h et de 14h à 17h

**TARIF** 1505€ TTC – **TAUX HORAIRE** 43€/heure TTC

**MODALITÉS D'ORGANISATION** Formation présentielle, dans nos locaux, 2 rue André Breyer, 65000 Tarbes.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** 4 à 8 Maximum

**DÉLAIS D'ACCÈS** De 48 heures à 2 mois en fonction du financement demandé.

**PARTICIPANTS** Réalisateurs, assistants opérateurs, JRI, journalistes, techniciens, assistants caméra, cadres, responsables communication, chargés de communication, community manager, directeurs artistiques, graphistes, toute personne voulant se spécialiser en techniques de cadrage et en création lumière pour des tournages vidéo.

**PRÉREQUIS** Pratique de la prise de vues vidéo. Autonomie en réglages manuels des caméras. Sur entretien individuel.

**MODALITÉS D'ACCÈS** contact par mail [contact@lafilmfactory.fr](mailto:contact@lafilmfactory.fr) ou par téléphone au 05 62 51 09 77

**ACCESSIBILITÉ** Nos formations sont accessibles et aménageables pour les personnes en situation de handicap. Fauteuils roulants autorisés en largeur maxi 70cm. Pour tout handicap, auditif ou autre, merci de nous contacter pour les aménagements possibles.

**MODALITÉS D'ÉVALUATION** Contrôle continu tout au long de la formation, exercé par le formateur et supervisé par la responsable pédagogique. Délivrance d'une attestation de fin de formation précisant notamment la nature, les acquis et la durée de la session remise au bénéficiaire à l'issue de la formation.

**MOYENS TECHNIQUES** 7 caméras (Sony FX6, FS5, FX30, FX3, Alpha 7sII, Alpha 7sIII, 1 caméra Canon), 1 moniteur studio 4k, 1 moniteur reportage. Micro HF (3 kits), micros cardio et hypercardio, canon, cardio stereo. Mixette, perches, recorder audio. Sources de lumières multiples : fresnel, led, boule chinoise, tubes,

minettes... Pieds, perches, supports, clamps, magic arm. Trépieds à têtes fluides, stabilisateurs, slider, mini-grue, monopod. Studio avec fond blanc, noir et vert (chromakey).

**MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES** Un studio de 100m2 avec tableau blanc, une grande table de travail, un espace réservé au matériel, un espace réservé au tournage. Alternance de séquences théoriques et d'exercices d'application réelle. Les exercices sont réalisés sous la supervision des formateurs, dans une logique d'apprentissage des compétences et d'autonomie progressive des apprenants. Des exercices plus longs et synthétiques permettent de reprendre un ensemble de compétences dans des cas pratiques types des métiers et compétences concernés, et s'assurer de leur acquisition par les apprenants.

**SUPPORT DE COURS** Mémos sur les techniques de cadrage et sur la création de lumière

**SUIVI DE STAGE** Gratuit par email

**FORMATEURS** Formateurs principaux : Marlène Chavant productrice et réalisatrice et Stéphane Garnier réalisateur et monteur, professionnels en activité, experts reconnus dans leur domaine, animant régulièrement des formations.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

**Cette formation de 5 jours est une spécialisation d'une part au travail du cadre et de la composition des images en tournage vidéo, et d'autre part au travail de la lumière pour connaître les différents projecteurs, leur utilité mais aussi pour créer une ambiance spécifique en fonction des besoins et des contraintes intérieures ( de la construction classique en 3 points aux illusions, raccords lumière et rendu de peau optimisé) , et extérieur ( en s'adaptant aux conditions, à une économie de moyens ... )**

Cette formation au cadrage et à la lumière travaille les interactions avec les matériels : le choix de la caméra (codec, format, profils...) a un sens et un impact. Les stagiaires pourront tester et comparer leurs constructions lumière et leur mouvement avec des caméras vidéo simples mais aussi des caméras grand capteur haut de gamme.

**Les objectifs de cette formation de 5 jours sont :**

### LE CADRE

- **Apprendre à cadrer et à construire son propre style**
- **Comprendre ce qu'il y a derrière un cadrage réussi**
- **Maîtriser les règles à suivre pour sublimer l'image**
- **Savoir comment passer de l'idée à la réalisation**
- **Savoir gérer la continuité le long d'un film**
- **Changer d'objectifs pour changer de signification à l'image**
- **Cadrer dans l'urgence du reportage**
- **Cadre dans la fiction/la publicité**
- **Devenir créatif**

### LA LUMIÈRE

- **Choisir sa caméra en fonction du type de tournage et des contraintes lumière**

- **Choisir ses projecteurs en fonction du budget et des contraintes**
- **Créer une installation lumière en 3 points pour interview**
- **Réaliser une installation lumière raccord pour tourner une fiction courte**
- **Donner une intention à son image grâce à la lumière**
- **Apprendre à anticiper et mettre en place un set-up en amont**

## CONTENU COMPLET DE LA FORMATION

### ○ **LE CADRE**

#### **PREAMBULE**

Comprendre les mécanismes du fonctionnement de l'image, en particulier pourquoi certaines images fonctionnent plus que d'autres, et comment faire en sorte que nos images soient plus réussies.

Il est possible de réaliser une image non seulement correcte et bien exposée, mais aussi forte, propre et marquante, en utilisant des procédés très simples.

Déplacer notre personnage, ajouter un éclairage, un élément de décor, changer de focale : quelles astuces pour améliorer la puissance / le sens de nos images ?

#### **REPERES**

Qu'est-ce que le cadrage ? Introduction théorique et historique des normes de cadrage et pourquoi il est important de les suivre.

*Dans quels cas le sujet est au milieu ou sur le côté, où mettre l'horizon, la règle de tiers et ses alternatives...*  
Exercices pratiques d'application

#### **L'INTERVIEW**

Comment cadrer une interview d'après ses buts.

Des exemples de cadrages analysés d'après les supports : existe-t-il des normes pour la télévision, le web, les réseaux sociaux ? Faut-il filmer en 16/9 ou en vertical et dans quel contexte ?

L'importance de penser au montage pendant le tournage pour donner du sens à la narration. Visionnage d'exemples.

La règle des 30 degrés et pourquoi il faut la respecter.

Les bases de l'éclairage pour l'interview. Comment la lumière dans ce contexte peut changer la signification de notre composition visuelle.

Exercice : réaliser une interview en extérieur, en studio ou en décor.

#### **OBJECTIFS / FOCALES**

Comment les focales peuvent avoir un but narratif : la variation de l'angle suite à un changement de point de vue peut changer radicalement le sens d'un cadrage.

La profondeur de champ peut être utilisée pour guider le spectateur.

Exercice de mise en pratique.

## **INFLUENCE CLASSIQUE**

Influence de l'art classique sur la prise de vue au quotidien.

Quels mécanismes perdurent dans la composition d'images depuis des siècles, et comment ils fonctionnent : la règle des tiers, les lignes directrices.

Comment ces mécanismes peuvent être utilisés en vidéo.

Exemples de film qui suivent ces règles dans différents domaines : interview, doc, pub, fiction, clip.

Exercice individuel pratique de tournage d'images selon ces règles.

Visionnage et analyse des erreurs à ne pas faire.

Visionnage de contre-exemples, ou comment ne pas connaître les règles peut être contreproductif pour la réalisation d'une vidéo.

## **REPORTAGE ET DOCUMENTAIRE**

*Un reportage peut être tourné avec ou sans lumière, le tournage peut être préparé dans le moindre détail ou improvisé, d'après le contexte et l'histoire.*

Démarches à suivre pour la préparation d'un tournage sur le terrain.

Le matériel, les réflexes à acquérir pour bien cadrer dans des conditions de stress

Tournage d'un mini reportage ou de la séquence d'un documentaire. (Sujet sera donné par le formateur : soit un reportage sur une personnalité, soit un salon selon l'actualité).

Analyse des cadrages indémodables versus outils contemporains.

Les gimbals nous permettent désormais de nous concentrer sur le cadrage sans penser à la stabilisation, produisant une sensation fluide et agréable, même sur des images en mouvement.

Exercice pratique de tournage in situ

## **LA FICTION**

Règles normalement suivies en fiction, transposables et utiles en doc, interview...

Rappel sur les règles de composition et les focales.

Normes utilisées pour assurer la continuité dans le cinéma. La continuité est utilisée pour ne pas déstabiliser le spectateur et lui faire voir la vidéo comme si elle avait été tournée vraiment en continu.

Règle des 180 degrés... souvent citée mais pas entièrement comprise !

Type de raccords pour que deux plans, montés l'un après l'autre soient cohérents.

Pratiquer : tourner une séquence d'après un mini scénario fourni.

Exemples de storyboard : leur importance dans le travail de fiction et publicité.

Pratique : réaliser un tournage de fiction. Tourner une séquence en travaillant sur la cohérence de cadrage et la continuité.

## **APPROFONDIR**

Comment l'emplacement des objets peut changer le résultat visuel et influencer la perception du spectateur.

La lumière en studio et ses nombreuses possibilités pour mettre en valeur des objets et des personnages.

Pratique : réaliser un shooting de packshot en studio.

Visionnage d'exemples pour comparer des narrations cinématographiques récurrentes : comprendre et maîtriser les mécanismes de perception de la part du public.

Exercice pratique de narration : pour expérimenter, exprimer sa créativité. Réflexions, curiosité et discussion pour inviter à poursuivre la recherche sur le sujet.

## ○ LA LUMIÈRE

### **LA LUMIERE : FONDAMENTAUX THEORIQUES, RAPPELS ET PREMIERES BASES PRATIQUES**

Approche lumière : tour d'horizon des sources de lumière (caractéristiques et contraintes) Fonctionnement de l'œil humain : différences (utiles) avec le capteur d'une caméra.

Panorama des caméras existantes en fonction de leurs performances et contraintes

La dynamique capteur et contraste : gamma, log... Comprendre, puis choisir quelle courbe utiliser en fonction des conditions.

Comprendre une installation lumière de base : le système à 3 points.

**Pratique** : créer une lumière à trois points de style corporatif sur fond noir.

Installation en studio des caméras et choix des lumières à utiliser.

### **LUMIERE AVANCEE : ILLUSIONS, CONTRASTE SIMULTANE, GELATS & FILTRES**

Astuces et illusions optiques utiles en lumière

Principe du contraste simultané : travail des peaux et des textures.

Comprendre et savoir utiliser les filtres et gélamines.

Apprendre à créer une ambiance lumière de fiction, différentes atmosphères, en s'aidant de visionnages d'extraits de film

**Pratique** : créer dans le studio trois ambiances de fiction à l'aide de projecteurs cinéma (tungstène) :

- 1) ambiance fin de journée avec fausse arrivée de fenêtre jour
- 2) ambiance nuit avec lumière de jeu et justification des arrivées de lumière
- 3) passage d'un endroit sombre à lumineux avec mouvement du personnage.

### **LUMIERE SUR LE TERRAIN : REPORTAGE ET DOCUMENTAIRE**

Reportage et création de lumière en situation difficile

Astuces de tournage pour gagner du temps / anticiper le placement de la caméra et du setup lumière avant le tournage

Identifier les focales à utiliser et la profondeur de champ adéquate.

Improviser un système à 3 points avec 1 ou 2 projecteurs

**Pratique**: créer rapidement une lumière efficace dans des lieux complexes :

- 1) créer une lumière 3 points grâce à seulement 2 projecteurs et une source naturelle
- 2) créer une installation lumière dans un lieu très étroit
- 3) travailler la lumière en extérieur / utilisation du réflecteur

### **CONSTRUCTION LUMIERE AVANCÉE**

Raccord lumière et travail de fiction/docu posé, sur différents plans et lieux

Travail passage plan serré / large

**Pratique** : concevoir puis tourner un court film de 7 plans avec raccords lumière et axes caméra, en trois étapes :

- 1) écriture scénario, découpage + storyboard pour cohérence, anticipation des raccords lumière, choix du lieu
- 2) préparation du matériel. Choisir ses projecteurs en fonction des besoins, de l'espace et du rendu souhaité.
- 3) Tournage et visionnage

## CHOIX DES CAMERAS EN FONCTION DU RENDU SOUHAITE & PRATIQUE AVANCEE

Focales, optiques... ou comment la lumière arrive de différentes façons sur le capteur.

Différences de rendus en fonction des codecs, qualités de compression et courbes gamma.

**Pratique** : finaliser le choix de la meilleure caméra en fonction du rendu souhaité avec exercice bi-caméra en studio.

- 1) comparer le rendu de deux cameras de marques différentes sur un même setup.
- 2) comprendre comment obtenir un rendu similaire avec deux cameras différentes.
- 3) comparer le rendu d'une même caméra avec deux profils d'image différents.

*Mise à jour le 01/01/2025.*