

# Trucs et astuces pour l'enregistrement vidéo

*Objet de ce document : Ce guide vous aidera à tirer le meilleur parti de votre enregistrement vidéo ; veuillez considérer ce document comme un guide ; nous comprenons qu'il est parfois difficile de suivre toutes les recommandations.*



Ce que vous trouverez dans ce document :

- Comment enregistrer
- Arrière-plan à utiliser
- Tirez le meilleur parti de votre son
- Éclairage
- Comment se positionner dans le cadre
- Qualité de l'image
- Quoi porter
- Comment transférer les fichiers
- Comment enregistrer en groupe
- Enregistrement en personne
- Questions

## Comment enregistrer

Vous pouvez vous enregistrer sur votre smartphone, mais Zoom est également une excellente plateforme pour vous enregistrer via votre ordinateur portable. Démarrez un appel vidéo (sans ajouter de participants) et appuyez sur enregistrer.

Si vous vous enregistrez sur un smartphone, un trépied est toujours plus facile qu'un ordinateur de poche, bien que vous puissiez caler l'iPhone au bon angle et à la bonne hauteur et utiliser le mode caméra orienté selfie pour vous voir. Sinon, quelqu'un peut tenir la caméra, mais il doit être très stable avant et jusqu'à la fin du tournage.

## Son

Pour un son optimal, veuillez connecter un microphone professionnel à votre smartphone ou ordinateur portable. Pour éviter les bruits de fond, essayez de filmer dans un endroit calme. Essayez de ne pas toucher ou tapoter votre appareil car cela déformerait l'image. Choisissez une zone raisonnablement calme sans échos, bruit de fond ou interruption.

## Contexte d'utilisation

Veuillez ne pas utiliser d'arrière-plan ou d'écran vert lors du tournage. Cela déforme la qualité vidéo.

## Éclairage

Essayez d'avoir la source de lumière devant vous plutôt qu'à l'arrière. Cela garantira que la qualité de votre vidéo est supérieure. Essayez de maximiser la lumière à l'intérieur, les fenêtres fournissent de la lumière naturelle, alors filmez face à la fenêtre si le soleil n'est pas trop puissant. Si vous êtes dos à une fenêtre, assurez-vous qu'il n'y a pas de reflets dans la vitre derrière vous.

Assurez-vous que l'éclairage est lumineux et uniforme et pas directement au-dessus. Vous devriez être capable de voir clairement vos yeux puisque c'est ainsi que vous vous connectez avec votre public. La caméra doit être aussi proche que possible de la ligne de vos yeux. La caméra ne doit pas vous regarder vers le haut ou vers le bas. De plus, si vous vous filmez, l'objectif de l'appareil photo orienté selfie se trouve en haut de votre téléphone ; regardez cette lentille et non le milieu ou le bas de votre écran si vous vous adressez au public. Enfin, ne soyez pas directement contre un mur ; plus il y a de profondeur derrière vous, mieux c'est.

## Se positionner dans le cadre

Positionnez-vous juste au centre de l'écran ; essayez de ne pas jouer au bord; nous devrions pouvoir vous voir à partir du milieu du torse vers le haut, alors ne vous asseyez pas ou ne vous tenez pas trop près de la caméra. Lorsque vous utilisez Zoom, essayez de positionner votre ordinateur portable au niveau des yeux ; vous trouverez peut-être plus facile d'utiliser un support pour ordinateur portable ou de poser votre ordinateur portable sur certains livres. Ce sera plus engageant pour ceux qui regardent la vidéo. Respirez ! Essayez de vous détendre et d'être vous-même. Point final et le plus important. N'oubliez pas que vous ne vous contentez pas d'un appareil photo ; le public est là – vous ne pouvez tout simplement pas le voir !

## Quoi porter

Portez tout ce dans quoi vous vous sentez à l'aise; cependant, il est préférable d'éviter les rayures, les marques lourdes ou les slogans offensants. Si vous n'êtes pas sûr de ce qui serait le mieux, tenez-vous en aux t-shirts ou chemises de couleur unie.

## Enregistrement de groupe avec zoom

Zoom vous permet d'enregistrer une présentation avec plusieurs personnes à différents endroits. Assurez-vous d'avoir un hôte désigné qui peut gérer l'appel et l'enregistrement.

## Qualité de l'image

Tournez le téléphone verticalement pour une utilisation vidéo sociale des plus polyvalentes. Tournez le téléphone horizontalement pour l'utilisation vidéo broadcast/PSA la plus polyvalente. Filmez avec la meilleure qualité (4k, 24fps) que votre téléphone autorisera. Laissez le "zoom" de l'appareil photo au réglage le plus large pour ne pas dégrader l'image.

## Transférer des fichiers

Si vous utilisez votre téléphone : transférez le fichier vidéo soit par Air-Dropping sur votre ordinateur (si un Mac), soit en connectant physiquement le téléphone via un câble et importez le fichier sur votre ordinateur à l'aide de l'application Photos afin qu'il ne soit pas compressé. lors de sa livraison à votre éditeur.

Si vous en avez besoin, envoyez-le par SMS ou par e-mail directement à quelqu'un depuis votre téléphone - c'est la méthode de transfert la plus simple, mais le métrage est dégradé en transférant de cette façon.

## Inviter des membres du groupe

Une personne du groupe commencera la réunion en utilisant son compte Zoom, puis invitera le reste des participants. Pour inviter d'autres personnes dans la salle,

1. Cliquez sur le bouton "Participants" dans la barre de contrôle en bas de la fenêtre Zoom
2. Cliquez sur "Inviter" en bas de la liste des participants qui s'ouvrira à droite de la salle de réunion
3. Cliquez sur le bouton "Copier le lien d'invitation"

Envoyez ce lien aux membres de votre groupe, et ils pourront cliquer dessus pour vous rejoindre dans la salle de réunion Zoom.

## Conseils d'enregistrement



L'enregistrement montrera ce que l'hôte de la réunion voit. Si vous souhaitez que tous les participants soient affichés en permanence, assurez-vous que la vue de l'hôte est configurée pour afficher tout le monde en choisissant Affichage de la galerie en haut à droite de la fenêtre Zoom. Si vous souhaitez uniquement enregistrer la vidéo de la personne qui parle, assurez-vous que la vue de l'hôte est configurée pour n'afficher que l'orateur en choisissant "Vue de l'orateur" en haut à droite de la fenêtre Zoom.

Répétez votre présentation pour faciliter les transitions entre les présentateurs. Si vous utilisez des diapositives, il est plus facile d'avoir toutes les diapositives dans un seul fichier et partagées par l'hôte au lieu que chaque personne partage ses propres diapositives.

## Enregistrement en personne

Vous pouvez utiliser cette directive lorsque vous enregistrez vous-même ou un groupe de participants dans un espace réel.

## Configurer votre téléphone ou votre appareil photo

- Placez votre ordinateur portable, votre téléphone ou votre appareil photo sur un trépied ou une surface stable (veuillez ne pas tenir votre appareil photo pendant la prise de vue pour éviter les images tremblantes)
- Photographiez horizontalement (utilisez le mode paysage et évitez le mode portrait)
- Positionnez la caméra au niveau des yeux (si vous le pouvez, évitez les angles où l'objectif de la caméra vous regarde vers le haut ou vers le bas)
- Choisissez un arrière-plan non gênant (évitez les fenêtres, montrez d'autres personnes, affiches / panneaux lisibles, etc.)

## Lieu de tournage idéal

- Trouvez un endroit bien éclairé avec la lumière naturelle du soleil ou beaucoup d'éclairage intérieur
- Choisissez un endroit calme avec peu de bruit de fond (bruits de la rue, musique, autres personnes)
- Évitez les espaces avec beaucoup d'écho
- Éteignez les climatiseurs et les radiateurs pour éviter le bruit des ventilateurs
- Fournissez-vous un siège fixe et silencieux (pas de chaises à roulettes/pivotantes, de coussins rembourrés ou de vis qui grincent)

## Éclairage

- Filmez en plein jour si possible
- Positionnez-vous de manière à ce que les fenêtres ou vos principales sources de lumière soient face à vous, et non derrière vous.
- Évitez les plafonniers
- Lorsque vous photographiez à l'intérieur, pensez à utiliser une lampe annulaire qui se fixe à votre ordinateur/téléphone pour vous aider à éclairer votre visage

## Présence caméra

- Regarde toujours la caméra
- Gardez vos mouvements de la main au minimum
- Debout/Assis-toi bien droit
- Gardez vos mains à vos côtés ou doucement pliées devant vous (pas de bras croisés)
- Gardez vos épaules détendues
- Souriez, surtout au début et à la fin de chaque réponse

## Vêtements et accessoires à éviter

- Des vêtements aux couleurs qui se fondent avec votre arrière-plan
- Motifs (rayures, carreaux, pois)
- Tissus brillants ou bijoux
- Étiquettes, logos, textes, images visibles
- Vêtements froissés
- Des vêtements tout blanc ou tout noir
- Accessoires bruyants qui pourraient interférer avec votre audio

## Spécifications techniques

- Vérifiez les paramètres de votre caméra vidéo pour vous assurer que vous filmez dans l'un des trois formats suivants : 1080p à 30 ips, 1080p à 60 ips ou 1080p à 24 ips. 720p et 4k c'est bien aussi.
- Sur les téléphones Android, les paramètres se trouvent généralement dans l'application principale de l'appareil photo derrière la molette des paramètres de vitesse.
- Sur les iPhones, les paramètres de l'appareil photo se trouvent dans l'icône des paramètres principaux dans la section photos et appareil photo
- Si vous n'êtes pas sûr, pas de soucis, le réglage par défaut de votre appareil photo devrait généralement être correct.

## Répondre à des questions

- Lorsque vous répondez aux invites de questions, veuillez reformuler la question au début de votre réponse au lieu de sauter directement dans votre réponse (par exemple, « Les événements prévus pour cette conférence seront repoussés à une date ultérieure » au lieu de simplement « Ils seront reportés à une date ultérieure ». date ultérieure...")  
Commencez et terminez vos réponses par une seconde de silence, en regardant droit dans la caméra
- Commencez et terminez vos réponses de manière définitive (évittez de commencer chaque phrase par « donc » et « hum » et de terminer par des intonations ascendantes, comme vous le feriez lorsque vous posez une question)
- Recommencez votre réponse si un bruit interrompt votre réponse, comme une sirène de police ou un aboiement de chien

## Autres conseils

- Si vous le pouvez, demandez à un collègue de vous aider pendant que vous enregistrez
- Faites un court test d'enregistrement pour vous assurer que vous pouvez vous voir et vous entendre clairement
- Avoir de l'eau à portée de main pour se racler la gorge
- Une bouchée de pomme peut aider à soigner une bouche sèche !

## Les meilleures pratiques

- Veuillez consulter Choisir votre emplacement idéal, Configurer votre téléphone/appareil photo et Conseils d'éclairage ci-dessus
- Mettez-vous en sourdine lorsque vous ne parlez pas pour éliminer les bruits inutiles
- Habillez-vous comme si vous vous rencontriez en personne
- Parlez plus lentement que vous ne le feriez en personne
- Gardez les mouvements des mains au minimum
- Regardez directement dans l'objectif de la caméra lorsque vous parlez et non dans la vidéo de vous-même ou d'autres panélistes



## Des questions

Nous sommes heureux de répondre à toutes vos questions. Veuillez contacter David à [gomezjo@who.com](mailto:gomezjo@who.com).

