

Guide rapide

# Comment réaliser une courte vidéo



Union Interparlementaire  
Pour la démocratie. Pour tous.

## Réaliser de courtes vidéos avec un téléphone et des ressources limitées : principes de base à l'intention du personnel parlementaire

L'augmentation du nombre d'événements et de réunions en ligne réduit les possibilités de présenter des projets et des réalisations en personne lors de séminaires et de conférences. C'est pourquoi il peut se révéler utile de savoir créer de courtes vidéos sur les travaux de son parlement. Si tous ne disposent pas des ressources nécessaires pour réaliser des productions haut de gamme, la plupart des parlements ont accès à un smartphone et à un logiciel de montage élémentaire, ce qui est largement suffisant pour créer des vidéos en vue de les partager.

### Préparation

Bien qu'il ne soit pas utile d'élaborer un scénario détaillé, il convient de prévoir ce que vous allez faire et dire, et de savoir de combien de temps vous disposez (ou avez besoin). Préparez une ébauche chronologique ou structurelle contenant les points essentiels que vous voulez faire passer.

Si vous n'êtes pas à l'aise à l'idée d'improviser à partir de cette structure, il peut être préférable de rédiger un script. Gardez cependant à l'esprit que nous avons tendance à nous exprimer moins bien à l'oral qu'à l'écrit.

### Matériel

Pour réaliser une courte vidéo, il vous faut :

- un smartphone ;
- un microphone externe ;
- un trépied ou tout autre objet permettant de fixer l'appareil ;
- un espace de stockage en ligne (les fichiers vidéo sont souvent volumineux) ;
- un endroit calme et propice à un tournage.

Tout ce dont vous avez réellement besoin est un appareil pour enregistrer, fonctionnalité que possèdent la plupart des smartphones aujourd'hui. La qualité de l'image sur smartphone est généralement bonne, mais le son peut se révéler médiocre (en particulier en extérieur). Il peut être utile d'investir dans un micro-cravate (Lavalier) pour obtenir un son de qualité supérieure. Choisissez un modèle

muni d'un long câble et d'un manchon pour réduire les bruits parasites (voix, vent, etc.).

L'appareil doit être stabilisé et positionné parfaitement droit sur la tranche latérale, en mode paysage (ne réalisez jamais ce type de vidéos en mode portrait !).

Il convient de le placer à hauteur de tête, à un peu plus d'un mètre de distance. Une table et une pile de livres peuvent faire l'affaire, mais la meilleure solution est un trépied muni d'un système de fixation pour smartphone.

## Tournage

Vous devez être à l'aise, avoir l'air détendu et vous tenir droit(e). L'arrière-plan doit être sobre et de préférence immobile (mur nu, bibliothèque, etc.). L'environnement doit contribuer au message, renforcer vos propos ou illustrer votre rôle.

Réglez le cadre de manière à apparaître centré(e) et à ce que votre visage et vos épaules soient visibles. Utilisez la caméra frontale du téléphone (si la qualité est suffisamment bonne), afin de pouvoir contrôler l'image. Regardez en direction de la caméra (sachez simplement que l'objectif se trouve sur le côté).

Effectuez un essai pour vérifier que le microphone fonctionne, qu'il n'y a aucun bruit de fond gênant, que l'image est droite et qu'elle est conforme à vos attentes.

Si vous avez besoin d'un script ou d'un canevas à titre de rappel, scotchez un morceau de papier sous l'appareil. Il est également possible de placer une tablette ou un ordinateur portable sous l'appareil, aussi près de vous que possible afin de ne pas avoir à porter le regard trop loin. Plusieurs applications et sites web permettent de télécharger gratuitement des prompts. Entraînez-vous bien avant de les utiliser, car le résultat n'est pas toujours naturel au début.

Lorsque vous filmez, faites de nombreuses pauses : cela vous permettra de modifier ou de couper des parties. Lancez l'enregistrement (ou demandez à quelqu'un de le faire), allez vous asseoir et comptez jusqu'à cinq. À l'issue de chaque séquence, laissez un long silence (cinq à six secondes au minimum) avant de passer à la suite. Cela vous donne la possibilité de refaire la prise si vous vous trompez. Si (quand) vous faites une erreur, arrêtez-vous, comptez jusqu'à six et recommencez. Il ne faut pas éteindre puis rallumer l'appareil : vous pourrez tout modifier par la suite au montage.

La plupart des gens s'échauffent à mesure qu'ils parlent, et il en va de même dans une vidéo non professionnelle. Un tel exercice n'a rien de naturel et peut sembler bizarre au début. Vous pouvez vous entraîner à faire quelques prises pour vous habituer. Si vous êtes relativement sûr(e) de vous, commencez l'enregistrement par le milieu et enregistrez la séquence d'ouverture en dernier, une fois échauffé(e).

## Montage

Le montage est aussi important que le tournage pour obtenir une vidéo de qualité. Il peut s'effectuer directement sur le téléphone au moyen du logiciel à disposition ou via une application à télécharger. Il est également possible d'effectuer le montage

sur ordinateur après avoir transféré la vidéo. Sur Macintosh, le logiciel iMovie possède toutes les fonctionnalités nécessaires. Sur Windows ou Android, faites un peu de recherches sur les outils de montage vidéo pour débutants : vous n'avez pas besoin de plus !

Le montage consiste simplement à couper et coller, dans l'ordre souhaité, les séquences enregistrées. Laissez les introductions et les fins de séquence (pauses) jusqu'à ce que l'ordre définitif soit établi, puis supprimez-les (laissez néanmoins des micro-pauses afin que l'enregistrement semble fluide et naturel). L'étape suivante (facultative) consiste à ajouter des légendes et des titres. Pour ce faire, suivez les instructions du logiciel, mais privilégiez une approche minimaliste et ne multipliez pas les effets : l'important reste le contenu.

Lorsque le résultat vous convient, importez le fichier ou postez-le sur YouTube, Vimeo ou autre plateforme.

## En savoir plus

- [How to Film Professional Videos with an iPhone](#) (Comment filmer des vidéos professionnelles avec un iPhone)
- [Filming with iPhone: The Complete Guide to Shooting Video like a PRO!](#) (Filmer avec un iPhone : le guide complet pour réaliser une vidéo comme un PRO !)
- [Seven tips for filming professional videos on a mobile phone](#) (Sept conseils pour réaliser des vidéos professionnelles avec un téléphone portable)
- [Beginner's guide to making video with your smartphone](#) (Le guide du débutant pour réaliser une vidéo avec votre smartphone)
- [Five tips for filming with a mobile phone](#) (Cinq conseils pour filmer avec un téléphone portable)

## Remerciements

Le présent guide a été rédigé par le Centre pour l'innovation au Parlement.



**INTER PARES**  
Parliaments in Partnership  
EU Global Project to Strengthen the Capacity of Parliaments



Funded by the  
European Union



Implemented by  
International IDEA

Le présent document a été élaboré avec le soutien financier de l'Union européenne, en partenariat avec l'Institut international pour la démocratie et l'assistance électorale (International IDEA), dans le cadre d'INTER PARES | Parlements Partenaires – *Projet Mondial de l'UE pour Renforcer la Capacité des Parlements*. Son contenu relève de la seule responsabilité de l'Union interparlementaire et ne reflète pas nécessairement les vues de l'Union européenne.