

# Bonnes pratiques pour un tournage en solo ou minimaliste

---

## Contexte

Le contexte actuel, qui favorise la communication numérique, nous demande d'utiliser davantage d'outils vidéo. Afin de bien réaliser un tournage en solo ou avec peu d'équipement, veuillez suivre ces quelques recommandations.

### Lieu :

- Calme et sans bruit
- Dégagé afin de limiter la surcharge visuelle
- Doté d'une profondeur de champ

### Décor :

- Simple et épuré
- Représentatif de votre sujet si possible

Si vous le pouvez, arrangez votre décor afin de faire un clin d'œil à l'image de marque de l'Université Laval (objets montrant le logo de l'Université, couleurs rouge et or, etc.).

### Éclairage :

Lumière naturelle (et non un néon ou une lumière froide)

- Fenêtre pour une vidéo filmée à l'intérieur. (Positionnez-vous de face ou de biais par rapport à la source lumineuse, et non de dos.)
- Face au soleil pour une vidéo prise à l'extérieur. (Pour une meilleure luminosité, évitez de filmer entre 11 h et 14 h, au moment où le soleil est au-dessus du sujet filmé.)

### Habillement :

- Sobre
- Couleurs unies
- Épinglette de l'Université Laval portée à gauche, près du cœur

### Texte :

- Message mémorisé à l'avance
- Aide-mémoire avec liste à puces énumérant des idées générales

### Durée :

- Courte plutôt que longue
- Un ou deux sujets par message vidéo. (Si plus de sujets, indiquez-les clairement.)

### Équipement (en ordre de qualité) :

- Téléphone intelligent
- Ordinateur
- Tablette
- Éclairage d'appoint si nécessaire

Peu importe l'outil choisi pour filmer, toujours le mettre à l'horizontale pour un visionnement en format paysage et non portrait.

### Position du sujet devant la caméra :

- Aux 2/3 de la scène (ne pas le centrer)
- Un ou deux pieds entre le sujet filmé et le fond de la scène
- En face de l'objectif de la caméra

### Ton et débit :

- Ton naturel, bienveillant et dynamique
- Rythme ponctué et régulier
- Pauses pour se laisser le temps de respirer