

# Bonnes pratiques pour de la vidéo et des séances photos

Mise à jour : 16 juin 2020

## Table des matières

---

### Comment réussir votre montage vidéo

Avant le tournage.....	3
Pendant le tournage.....	4
Montage.....	4

### Comment réussir un tournage en solo ou minimaliste.....7

### Comment réaliser un tournage ou une séance photo en temps de COVID-19

Avant le tournage ou la séance photo .....	9
Pendant le tournage ou la séance photo.....	10
Après le tournage ou la séance photo.....	10

# Comment réussir votre montage vidéo

La situation actuelle nous pousse à utiliser de plus en plus le numérique pour nos communications, tant d'information que de promotion. Ce document propose de bonnes pratiques pour réussir des montages vidéo simples et efficaces. En utilisant ce guide, et celui sur les bonnes pratiques pour un tournage en solo ou minimaliste, vous serez en mesure de faire une production vidéo de bonne qualité tout en respectant les normes visuelles de l'Université Laval.

## Avant le tournage

Avant même de procéder au tournage, vous devez déterminer **quelques éléments clés** qui vous permettront de bien planifier la suite de votre projet.

- **Déterminer le sujet de la vidéo** : nous recommandons d'aborder un seul sujet par capsule vidéo. Si toutefois vous devez en traiter plus d'un, indiquez-les clairement, soit au début soit à chaque changement de sujet.
- **Déterminer la cible** : les images, le style et le ton de la vidéo seront déterminés par le public que vous souhaitez rejoindre. Peu importe le public cible, nous vous recommandons d'utiliser le vouvoiement et un langage facile à comprendre.
- **Faire un plan de montage** : dressez un plan de montage avant d'effectuer le tournage. Le fait de planifier la postproduction permet d'éviter bien des désagréments (« j'aurais donc dû filmer ça... ») et aussi d'optimiser le temps en tournage. Selon l'ampleur de votre tournage, le plan de montage peut comprendre quelques prises de vues différentes (cadrages). Une capsule de courte durée peut également avoir une seule prise de vue.
- **Repérage des lieux** : le repérage des lieux permet de prendre connaissance à l'avance des lieux du tournage et de résoudre certains problèmes liés au son (bruits ambiants), à l'éclairage (d'appoint ou naturel) ou à l'espace. Idéalement, faites votre repérage aux heures où vous prévoyez tourner. Ainsi, vous minimiserez les surprises le jour J. Lors du repérage, assurez-vous de bien connaître les règles de sécurité du lieu de manière à les respecter. Par exemple, dans certains laboratoires, le port de lunettes de sécurité ou d'un filet à cheveux est obligatoire et cette règle devra être suivie durant le tournage, autant devant que derrière la caméra.
- **Préparation du sujet** : une préentrevue permet de mieux déterminer les forces et les faiblesses du sujet. Cette entrevue permet également à la personne filmée de se mettre à l'aise. Lui mentionner des points à travailler lui rendra service. Discutez aussi avec elle de son habillement et de sa coiffure. Selon le message à transmettre ou le ton adopté, il faudra adapter vêtements et coiffure. Prenez note que, pour un rendu optimal, il est préférable que votre sujet porte des

vêtements de couleur unie et qu'il évite les petits motifs ainsi que les couleurs trop vives.

- **Texte** : peu importe la forme que prendra votre captation (texte narré, questions et réponses, etc.), fournissez au sujet le texte ou un aperçu de l'angle abordé le plus tôt possible. Suggérez-lui de mémoriser les grandes lignes de son discours et de préparer des notes sur un carton pour obtenir une performance naturelle.
- **Plan de diffusion** : avant même le tournage, assurez-vous d'avoir un plan de diffusion ou, du moins, une idée des plateformes sur lesquelles sera diffusée la vidéo.

## Pendant le tournage

Nous vous recommandons d'être présent lors des tournages pour, au besoin, faire reprendre des prises et ajuster le texte afin de rendre la captation plus naturelle.

Ouverture et agilité sont de mise tout au long du tournage.

- **Feuille de « dérushage »** : pour les tournages plus élaborés, cette feuille sert à marquer les bonnes prises de vue, ce qui facilite le montage.
- **Lieu** : bien que vous l'ayez fait au moment du repérage, assurez-vous que le lieu est toujours calme et bien éclairé.
- **Cadrage** : peu importe l'outil utilisé pour filmer, le cadrage doit être fait à l'horizontale et mettre le sujet en valeur.
- **Temps de silence** : demandez au sujet d'observer au minimum trois secondes de silence avant et après sa prise de parole. Ce temps de silence facilitera le montage.
- **Enregistrement de voix hors champ** : la voix doit être claire et d'un volume suffisamment élevé sans être saturé.

## Montage

Logiciels recommandés :

- [Adobe Premiere Pro CC](#)
- [Windows Movie Maker](#)
- [Avidemux](#) (gratuit)
- [VSDC Video Editor](#) (gratuit)
- [iMovie](#) (disponible seulement sur Mac et IOS)
- [Final Cut Pro X](#) (disponible seulement sur Mac et IOS)
- [Davinci Resolve](#) (version de base gratuite)

## Durée

La durée de votre vidéo est sujette à changement selon la plateforme où elle sera diffusée, le public cible et le sujet abordé. Une vidéo courte, qui ne néglige toutefois pas le message, vaut mieux qu'une vidéo plus longue. Voici quelques mesures de temps à titre indicatif.

Plateforme de diffusion	Temps
Médias sociaux	15 à 45 secondes
Site Web	15 à 180 secondes
Webdiffusion	15 à 180 secondes
Cours ou conférence	1 à 30 minutes

Vous pouvez également produire une vidéo plus longue, qui sera hébergée sur YouTube ou sur le Web, et faire une autre capsule, plus courte, qui tiendra lieu d'accroche (ou *teaser*) pour vos médias sociaux.

## Logo de l'Université Laval

Toutes les productions liées à l'Université Laval doivent faire figurer le logo de l'Université, en couleur et sur fond blanc à la fermeture de la vidéo. L'utilisation d'un fond noir ou gris avec le logo en version crevée est aussi acceptable. Le logo officiel animé avec ou sans nomination vous sera fourni à la demande par la Direction des communications. Vous ne pouvez pas ajouter d'autre effet visuel ou sonore, outre la transition normale ou la trame musicale de la vidéo.

## Habillage sonore (musique)

Nous vous recommandons d'insérer une trame sonore au moins au début et à la fin de votre vidéo, peu importe sa durée. La musique peut servir aussi à ajouter du dynamisme au cours de la vidéo. Lors de l'ajout de la trame sonore, trouvez le juste équilibre entre le son de la musique et celui de la voix des sujets; la première ne doit pas supplanter la seconde.

Sachez également qu'il est illégal de vous servir de musiques sous copyright, sauf si votre vidéo est destinée à un usage privé ou personnel. Tournez-vous plutôt vers des banques de musique pour usage commercial.

Pour l'achat de musique, nous vous recommandons les sites suivants :

[www.premiumbeat.com](http://www.premiumbeat.com)

[www.epidemicsound.com](http://www.epidemicsound.com)

[www.audiojungle.net](http://www.audiojungle.net)

Certains sites offrent également de la musique libre de droits. Si vous en utilisez, respectez toujours les conditions d'utilisation.

## Utilisation de transitions

Il existe de nombreuses transitions. Nous vous recommandons d'utiliser seulement celles-ci :

- **Transition franche** : passage d'un plan à l'autre sans aucun effet de transition. La transition franche permet de suggérer une continuité dans le temps et l'espace.
- **Fondu enchaîné** : utilisé au cinéma dans le but d'obtenir un raccord progressif entre deux plans qui se superposent.
- **Fondu au noir** : évoque une ellipse temporelle, à la limite spatiale. On l'utilise souvent entre deux scènes.

Entre les plans montrant des sujets différents, vous pouvez également utiliser des intercalaires animés ou fixes. Nous vous suggérons d'utiliser les couleurs de l'Université Laval (rouge, jaune, gris ou noir) si vous créez des intercalaires unis.

## Titre et générique

Tout comme dans vos outils d'information et de promotion, la police de caractères Overpass doit être utilisée pour toutes les mentions écrites dans la vidéo. Nous recommandons les couleurs suivantes :

- rouge,
- blanc,
- noir,
- gris foncé,
- jaune (mais utilisation sur arrière-plan foncé)

Pour le choix de la couleur de la police, tenir compte de l'arrière-plan. Vous pouvez utiliser un bandeau de couleur unie (préférentiellement blanc) derrière l'écriture pour la faire ressortir.

Il est aussi possible d'intégrer le logo de l'Université Laval, mais ne jamais dissocier les armoiries du nom.

Si vous souhaitez créer un effet d'animation dans l'écriture, optez pour une animation simple et sobre. L'apparition ou la translation horizontale sont recommandées.

## Exportation

Après avoir monté votre vidéo, vous devez la finaliser; pour cela, il vous faudra l'exporter. Voici différents formats de fichiers que nous recommandons pour l'exportation :

- MP4,
- AVI,
- MOV.

# Comment réussir un tournage en solo ou minimaliste

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
- Pausettes pour se laisser le temps de respirer



# Comment réaliser un tournage ou une séance photo en temps de COVID-19

Le contexte actuel nous permet maintenant de recommencer à faire des tournages et des séances photo. Dans les deux cas, il faut respecter certaines règles sanitaires pour la sécurité de tous. Ce document de bonnes pratiques fait l'inventaire des consignes à suivre. Veuillez prendre note que toute activité doit être préalablement [autorisée par l'Université](#). Présentement, toute activité de tournage ou toute séance photo ne sera autorisée que si elle est liée à la mission de recherche et d'enseignement ou à la promotion de l'Université (recrutement et notoriété).

Ces mesures sont en vigueur jusqu'à nouvel ordre.

**IMPORTANT :** Il est interdit de vous présenter sur les lieux universitaires si vous êtes malade ou présentez des symptômes tels que la fièvre (même faible), la toux, des difficultés respiratoires, une perte soudaine de l'odorat ou du goût (sans congestion) ou une fatigue extrême.

Vous devez en tout temps respecter ces consignes sanitaires :

- Porter un couvre-visage à l'intérieur et si on est à moins de 2 mètres des autres personnes à l'extérieur ;
- Garder une distance de 2 mètres entre les personnes ;
- Se laver les mains fréquemment ;
- Éviter de toucher sa bouche ou ses yeux avec ses mains, qu'elles soient gantées ou non ;
- Couvrir sa bouche et son nez d'un mouchoir ou de son coude replié en cas de toux ou d'éternuement ;
- Utiliser des mouchoirs à usage unique ;
- Jeter immédiatement les mouchoirs utilisés à la poubelle.

## Avant le tournage ou la séance photo

- **Autorisation de tournage :** Assurez-vous d'avoir obtenu une autorisation de l'Université. Obtenez [plus de détails sur l'autorisation de tournage](#).
- **Collaborateur ou entreprise externe :** Si vous désirez faire affaire avec un collaborateur ou une entreprise externe à l'Université Laval, assurez-vous que ses procédures respectent les normes de distanciation physique. Les procédures du collaborateur ou de l'entreprise externe doivent obligatoirement être approuvées par l'Université.

- **Repérage des lieux** : Il est nécessaire de faire un repérage avant de choisir un endroit en particulier. En plus de vous assurer que le lieu est idéal pour votre séance, ce repérage vous permettra de vous assurer que l'endroit respecte les critères liés à la distanciation physique. Nous vous recommandons de faire une demande d'accès à ce lieu à la direction responsable de celui-ci.
- **Activités en laboratoire** : Si le tournage ou la prise de photos se déroule dans un laboratoire, il faut que l'activité contribue à la recherche et qu'elle ne nuise en aucun cas au fonctionnement du laboratoire.
- **Enquête** : La veille de l'activité, assurez-vous que personne n'a de symptômes propres à la COVID-19 ou n'a été en contact avec une personne présentant ces symptômes en faisant une enquête préalable par téléphone. Soyez attentif à ces signes :
  - toux,
  - fièvre,
  - difficultés respiratoires.

#### Pendant le tournage ou la séance photo

- **Effets personnels** : Tous les intervenants doivent déposer leurs objets personnels à l'endroit désigné à cette fin. Il doit y avoir deux mètres de distance entre les effets personnels des différents intervenants.
- **Hygiène des mains** : Il faut se laver les mains fréquemment.
- **Distanciation physique** : Tant devant que derrière la caméra, les intervenants doivent se tenir à deux mètres de distance, dans la mesure du possible.
  - S'il est impossible de respecter cette norme, vous devez utiliser des mesures de protection (masque, visière, sarrau ou blouse jetable).
- **Maquillage et coiffure** : Si vous devez maquiller ou coiffer une personne, vous devez utiliser des produits à usage unique. Tous les instruments qui peuvent être désinfectés devront l'être, et ce, entre chaque usage.
  - Une personne peut décider d'apporter ses propres produits, mais les pinceaux, brosses, ciseaux, etc. devront tous être désinfectés avant qu'une tierce personne les utilise.

#### Après le tournage ou la séance photo

- **Hygiène des mains** : Tous les intervenants doivent se laver les mains.
- **Désinfection des objets** : Tous les objets utilisés doivent être désinfectés avec des produits nettoyants (micro, caméra, perche pour le son, etc.).
- **Vêtements** : Si les vêtements sont touchés par une autre personne que celle qui les porte, ils doivent être mis dans un sac de plastique et lavés.