

Guide d'auto - interview :

Enregistrer une prise de parole vidéo simple,
en autonomie, face à la caméra



LA FORME

Modalités pratiques et bons réflexes

1. Quel appareil utiliser ?

Pour un maximum de simplicité, privilégiez le smartphone. La qualité des appareils actuels suffit amplement pour la capture des vidéos les plus simples et qui se veulent relativement courtes. En bonus, un trépied basique dédié au smartphone peut grandement vous aider à positionner votre appareil, il en existe de très accessibles aujourd'hui.

Si votre téléphone n'est pas adapté (non smartphone, modèle trop ancien...), vous pouvez utiliser votre ordinateur portable professionnel et sa webcam pour vous enregistrer, attention à le positionner suffisamment haut pour correspondre aux attentes visuelles évoquées ci-après.

2. Optimiser l'enregistrement du son

Le son est la partie la plus importante d'une vidéo. Un contenu dont le son est désagréable mais pas l'image, épuisera davantage le spectateur que l'inverse. Pour un résultat acceptable, évitez un éloignement de plus d'un mètre de votre appareil. Placez-vous dans un endroit isolé, idéalement en intérieur dans une pièce fermée pour éviter un maximum les bruits parasites. Parlez de manière intelligible.

3. Peaufiner le visuel

Placez votre smartphone à l'horizontal, ce format dit « paysage » reste le plus adaptable pour exploiter le contenu. Dans la mesure où vous êtes le sujet, l'appareil doit être placé à hauteur de visage et vous permettre de réaliser un plan sur lequel tête et buste sont entièrement visibles en veillant à laisser un léger espace entre vous et la limite supérieure du cadre. Un point de référence idéal consiste à positionner votre regard aux deux tiers de la hauteur du cadre, en partant du bas (cf. exemples ci-après).

Placez-vous sur un fond neutre, veillez à être bien éclairé et évitez les sources de lumière dans votre dos qui causeraient un contre-jour.

LE FOND

Indispensables et structuration du contenu

Quels indispensables et pourquoi faire ?

Afin d'apporter du contexte au contenu enregistré et pour introduire votre thématique, l'indispensable est de vous présenter et d'annoncer de quoi vous allez parler. Vous pouvez par exemple commencer votre vidéo avec la phrase suivante :

« Bonjour à tous, je suis, et voici mon projet pour l'édition 2023 de Normandy 4 Good »

La durée totale de la vidéo doit être 3 minutes maximum afin de présenter votre projet brièvement.

EXEMPLES

Quoi éviter ?



Ici, le visage est coupé sur la hauteur et l'arrière-plan contient trop d'éléments, cela peut détourner l'attention du spectateur. Il faut se placer sur un fond neutre. Enfin la lumière peut être améliorée au vu des ombres sur le visage.



Ici, la source de lumière provient de derrière le sujet et génère donc un contre-jour désagréable à l'image. La lumière doit provenir d'en face du sujet filmé et, dans la mesure du possible, être suffisamment diffuse pour éviter des ombrages trop abruptes.



Ici, le smartphone n'est pas à hauteur du visage et donne donc l'impression que le sujet surplombe le spectateur. Il faut faire face au spectateur lorsque l'on adresse un message par vidéo. Enfin, la source de lumière est à nouveau dans le dos du sujet.



Le plan horizontal est idéal ; le sujet fait face à la caméra ; buste et visage ne sont pas coupés ; le regard est au 2/3 de la hauteur du cadre ; la lumière éclaire le sujet de manière suffisamment diffuse ; le fond neutre ne distrait pas l'attention...

EXPLOITATION

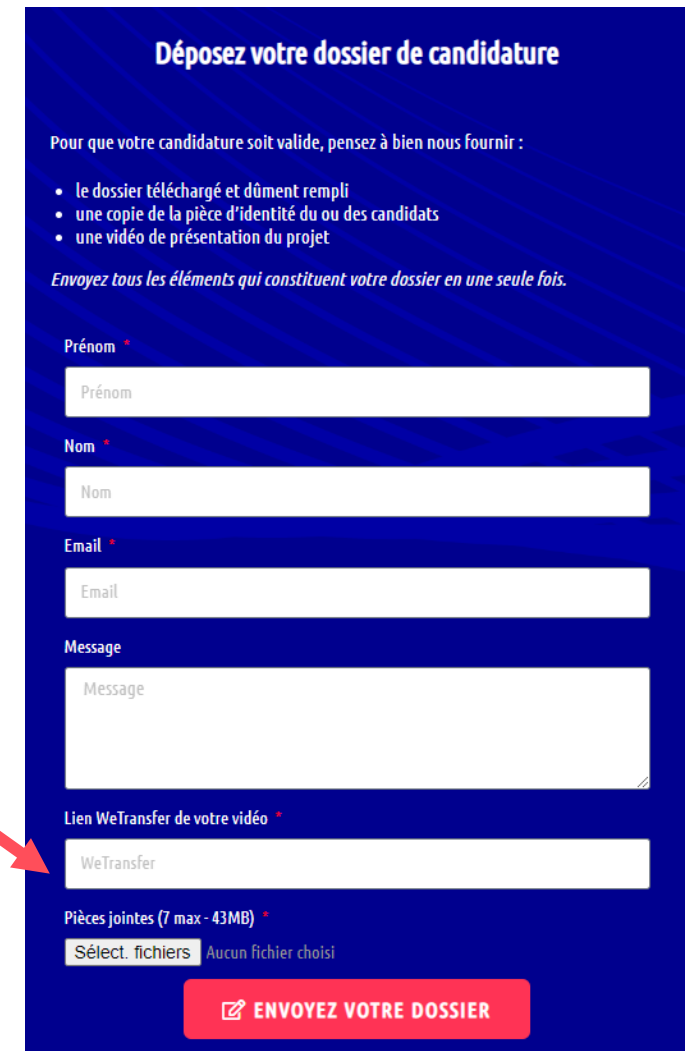
Comment et où envoyer vos fichiers vidéo

Par WeTransfer

Vous pouvez utiliser WeTransfer qui est un outil en ligne vous permettant d'envoyer gratuitement jusqu'à 2 Go de fichiers. Rendez-vous sur <https://wetransfer.com> via votre navigateur, ajoutez votre fichier vidéo, et sélectionnez « obtenir un lien ». Vous pourrez ensuite copier ce lien dans le formulaire de candidature sur le site Normandy4Good

En cas de difficulté

Vous pouvez nous contacter directement : normandy4good@cen.caisse-epargne.fr



Déposez votre dossier de candidature

Pour que votre candidature soit valide, pensez à bien nous fournir :

- le dossier téléchargé et dûment rempli
- une copie de la pièce d'identité du ou des candidats
- une vidéo de présentation du projet

Envoyez tous les éléments qui constituent votre dossier en une seule fois.

Prénom *

Nom *

Email *

Message

Lien WeTransfer de votre vidéo *

Pièces jointes (7 max - 43MB) *

Sélect. fichiers Aucun fichier choisi

ENVOYEZ VOTRE DOSSIER