



Utilisation de la vidéo en prévention et sécurité

Outils et méthodes

→ 03/10/2024

Pourquoi utiliser la vidéo pour la prévention ?

Clarté et efficacité :

- Expliquer de manière simple et rapidement des consignes/concepts
- Marquer les esprits grâce à un message visuel.

Personnalisation :

- Permettre de créer des contenus sur mesure

Sensibilisation et formation :

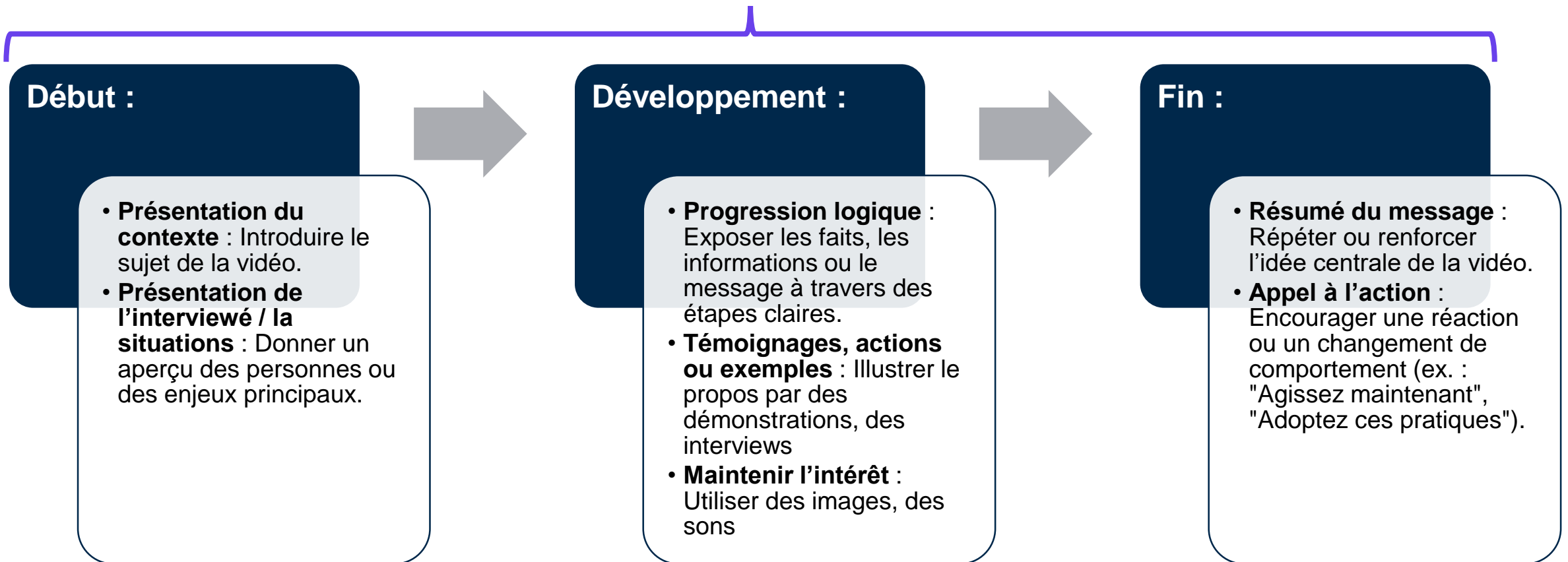
- Format dynamique et engageant.
- Favoriser la prise de conscience et l'adhésion aux règles de sécurité.
- Permettre de former de manière ludique et efficace.



© Rawpixel Ltd.

Préparation du tournage

Une vidéo raconte une histoire



Préparer son projet – méthode QQOQCCP

<p>Qui</p>	<p>Public cible : À qui s'adresse la vidéo de prévention ? (discours à adapter en fonction de la cible : grand public, nouveaux entrants, préventeurs...) Intervenants : Qui va participer à la vidéo ? (Experts, nouvel entrant, assistant de prévention, organisateurs de l'évènement) Équipe « technique » : Qui va s'occuper du tournage, du montage et de la diffusion ?</p>
<p>Quoi</p>	<p>Message clé : Quel est le message à communiquer ? (Ex. : comprendre une étiquette de produit chimique, bien retirer ses gants) Format : Quelle sera la durée et le style de la vidéo ? (Vidéo longue/courte, interview, tutoriel, vidéo de promotion d'un événement...)</p>
<p>Où</p>	<p>Lieu de tournage : Où se déroulera le tournage ? (En intérieur, en extérieur, dans un laboratoire, dans une salle de réunion/colloque) Acoustique et lumière : Le lieu est-il adapté en termes de son et de lumière ? (pièce bruyante, manque de luminosité, écho...)</p>
<p>Quand</p>	<p>Date et horaire : Quand le tournage aura-t-il lieu ? Échéance : Quelle est la date limite pour la réalisation de la vidéo, incluant le montage et la diffusion ?</p>
<p>Comment</p>	<p>Moyens techniques : Comment filmer la vidéo ? (matériels à prendre, stabilisateur, trépied, lumières) Réalisation : Comment le tournage va-t-il être organisé ? (Scénarisation, répétition, script)</p>
<p>Combien</p>	<p>Durée du tournage : Combien de temps prendra le tournage complet ? (a savoir : 3 min de vidéo = ½ à 1 jour) Nombre de plans différents : Combien de « scènes »/plans différents doivent être tournés ?</p>
<p>Pourquoi</p>	<p>Objectif : Pourquoi réaliser cette vidéo ? (Sensibiliser à un problème spécifique, informer sur une nouvelle mesure de prévention) Impact attendu : Quels sont les résultats ou changements attendus après la diffusion de la vidéo ? (Augmenter la prise de conscience, changer des comportements à risque) Motivation : Pourquoi ce message est-il important à communiquer à ce moment précis ? (Nouvelle réglementation, nouvel équipement de laboratoire, tendance croissante d'un type d'incidents)</p>

Exemple méthode QQQCP – Vidéo Safety Game

Qui	<p>Public cible : AP+ tous les agents</p> <p>Intervenants : AP du LEM3 + Nouvel Entrant</p> <p>Équipe technique : CNPS (tournage, montage de la vidéo, mail & actualité de com) DirCom (diffusion de la vidéo sur Dailymotion) + SPS DR06 (logistique)</p>
Quoi	<p>Message clé : visite de sécurité peut devenir ludique, développer l'approche ludique en prévention</p> <p>Format : 3 min (témoignage/interview + REX d'un Nouvel entrant)</p>
Où	<p>Lieu de tournage : salle de réunion, laboratoire LEM3</p> <p>Acoustique et lumière : /</p>
Quand	<p>Date et horaire : 16/10/2023</p> <p>Échéance : 31/10/2023</p>
Comment	<p>Moyens techniques : micro cravate, stabilisateur, trépied, grip</p> <p>Réalisation : script + scénarisation avec les Nouveaux entrants</p>
Combien	<p>Durée du tournage : 1 jour</p> <p>Nombre de plans différents : 4 avec les intervenants + 1 plan d'illustration minimum</p>
Pourquoi	<p>Objectif : mettre en avant des initiatives d'AP novatrice en matière d'animation de la prévention</p> <p>Impact attendu : apporter de nouvelles idées à la communauté d'AP, mettre en lumière le réseau d'AP auprès des agents</p> <p>Motivation : opération nationale à destination des AP « 2023, la communication en prévention » ; renforcer la visibilité des AP à valoriser leur engagement et à faciliter l'exercice de leurs missions</p>

Le Safety Game, une visite de sécurité ludique



<https://www.dailymotion.com/video/k1Dwgq9ia4uBbuzBjig>

La rédaction d'un script

Contenu du script

Dialogue et narration

Langage simple : Utilisez des phrases simples et directes. Évitez les termes trop techniques, sauf si cela est adapté à votre public cible.

Ton et style : Adaptez le ton et le style en fonction du public cible et de l'objectif de la vidéo (formel, informel, humoristique...).

Descriptions des visuels

Indications visuelles : Décrivez ce que le spectateur verra à l'écran à chaque étape du script.

Instructions pour les actions : Ajoutez des notes (type de plan, mouvement de la personne filmée...)

Indications audio

Musique et effets sonores : indiquez les éléments audio comme la musique de fond, jingle de fin, et indiquez où ils doivent apparaître.

Voix-off et dialogues : si plusieurs voix, précisez qui parle (narrateur, personne filmée...).

Chronométrer et ajuster

Estimation du temps : Assurez-vous que le script respecte la durée prévue. (à savoir, 150 mots correspondent à environ une minute de vidéo)

REMARQUE

Participation active à la rédaction du script :

Collaborer : Impliquez la/les personnes filmées dans la rédaction du script.

Appropriation : En participant à la rédaction du script, la/les personnes filmées seront plus à l'aise et naturelles lors de l'enregistrement.

Éviter l'apprentissage par cœur :

Objectif : Assurez-vous que la/les personnes filmées ne mémorisent pas le script par cœur car cela nuit à l'aspect naturel de la vidéo.

Méthode : Encouragez à mémoriser les points clés du script. Cela aide à obtenir un discours spontané.

Exemple de script

Introduction : (20 secondes)

[Voix-off] : "Bienvenue dans notre série sur les astuces de productivité ! Aujourd'hui, nous allons explorer deux méthodes simples pour booster votre productivité."

[Plan large] : *Présentation de l'animateur avec un fond de bureau organisé.*

Développement : (1 minute 30 secondes)

Astuce 1 : Planification

[Plan moyen] : *L'animateur montre un agenda et explique comment organiser les tâches importantes.*

[Voix-off] : "La première astuce est la planification. Utilisez un agenda pour prioriser vos tâches..."

[Plan d'illustration] : *Zoom sur les pages de l'agenda avec des exemples de tâches.*

Astuce 2 : Technique Pomodoro

[Plan rapproché] : *L'animateur utilise un chronomètre pour démontrer la technique Pomodoro.*

[Voix-off] : "Deuxième astuce : la technique Pomodoro. Travaillez en sessions de 25 minutes suivies de courtes pauses..."

[Visuel] : *Écran du chronomètre avec des intervalles de temps.*

Conclusion : (20 secondes)

[Plan large] : *Retour à l'animateur qui résume les astuces.*

[Voix-off] : "Voilà, 2 astuces pour booster votre productivité. Essayez-les et voyez comment elles transforment votre journée !"

[Appel à l'action] : "Abonnez-vous pour plus de conseils !"

Autorisations avant tournage

Avant de filmer, il est important de s'assurer que vous avez les autorisations nécessaires !

Autorisation des personnes filmées : Obtenez le consentement écrit des personnes que vous filmez.

Autorisation de filmer dans des lieux « privés » : Si vous filmez dans un lieu privé (comme un laboratoire, ou lors d'un événement), demandez la permission / obtenez le consentement écrit du responsable des lieux.

Autorisation de filmer dans des lieux publics : Pour filmer dans des lieux publics, vérifiez les régulations locales. Parfois, une autorisation ou un permis peut être nécessaire.

Autorisation de musique et autres médias : Si vous utilisez de la musique, des images ou des vidéos d'autres personnes, assurez-vous d'avoir les droits nécessaires ou utilisez des contenus libres de droits.

Exemple de « droit à l'image »

Objet : Tournage Safety Game

Je soussigné(e) :

Contact courriel / téléphone :

Autorise la Coordination Nationale de Prévention et de Sécurité (CNPS) et le service communication de la délégation DR06 à utiliser et diffuser à titre gratuit et non exclusif mon image et ma prestation pour les besoins de la réalisation de courtes vidéos et de photos ayant pour objectif de présenter l'opération nationale du CNRS « 2023, la communication en prévention ».

Et reconnais avoir pris connaissance et accepter l'exploitation de mon image dans ces vidéos et photos dans les conditions suivantes :

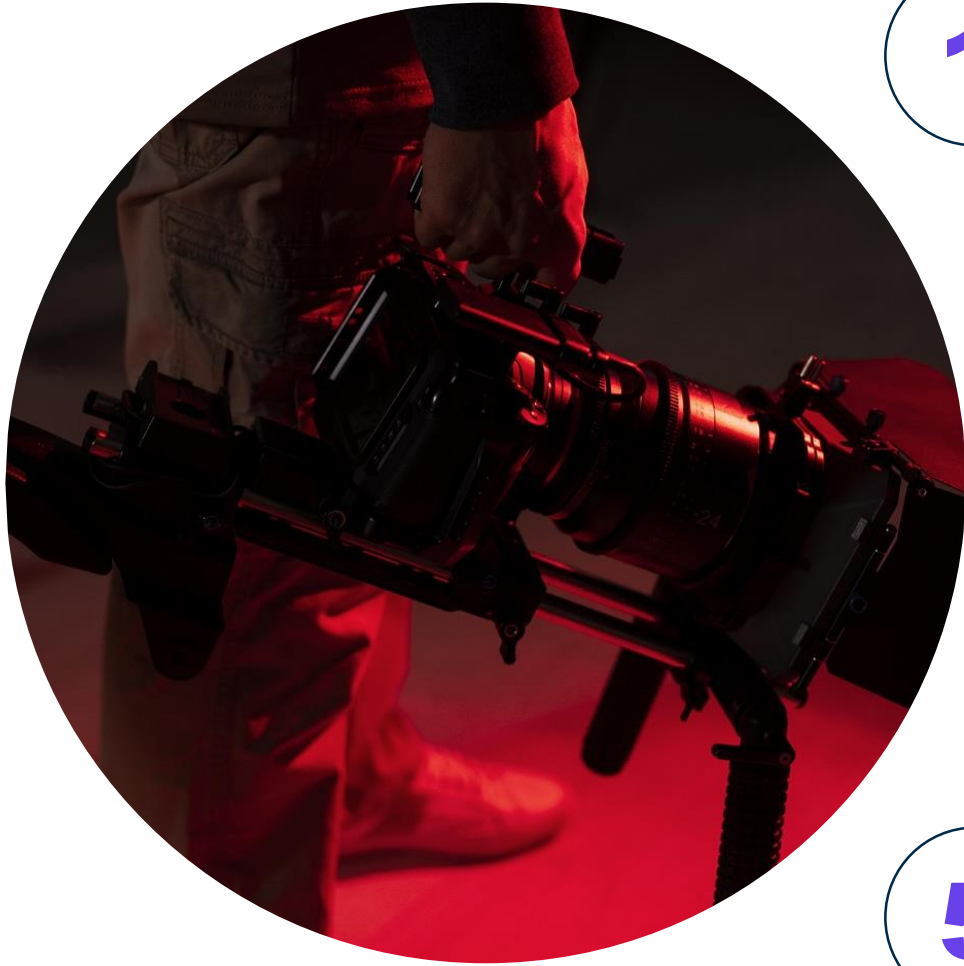
- Exploitation non commerciale dans le cadre des activités du CNRS : exposition, séminaire, colloque.
- Exploitation non commerciale dans une autre œuvre (films ou documentaire) produite par la CNPS.
- Diffusion sur les sites internet du CNRS : intranet du CNRS, site web du pôle santé et sécurité au travail.
- Diffusion dans la revue « Prévention Infos » du CNRS
- Durée des droits d'exploitation liée à la durée des droits d'auteur soit 70 ans.
- Étendue des droits : sur le territoire « monde ».
- Le CNRS s'interdit expressément de procéder à une exploitation de mon image susceptible de porter atteinte à la vie privée ou à la réputation, à la dignité ou à l'intégrité de ma personne.

Fait à _____, le _____
Signature



Réalisation d'une vidéo : Critères d'une vidéo de qualité

Critères d'une vidéo de qualité



© Freepik Company S.L

1

Stabilité

2

Réglages : résolution, point, exposition

3

Qualité du son

4

Cadre/Composition

5

Plans variés

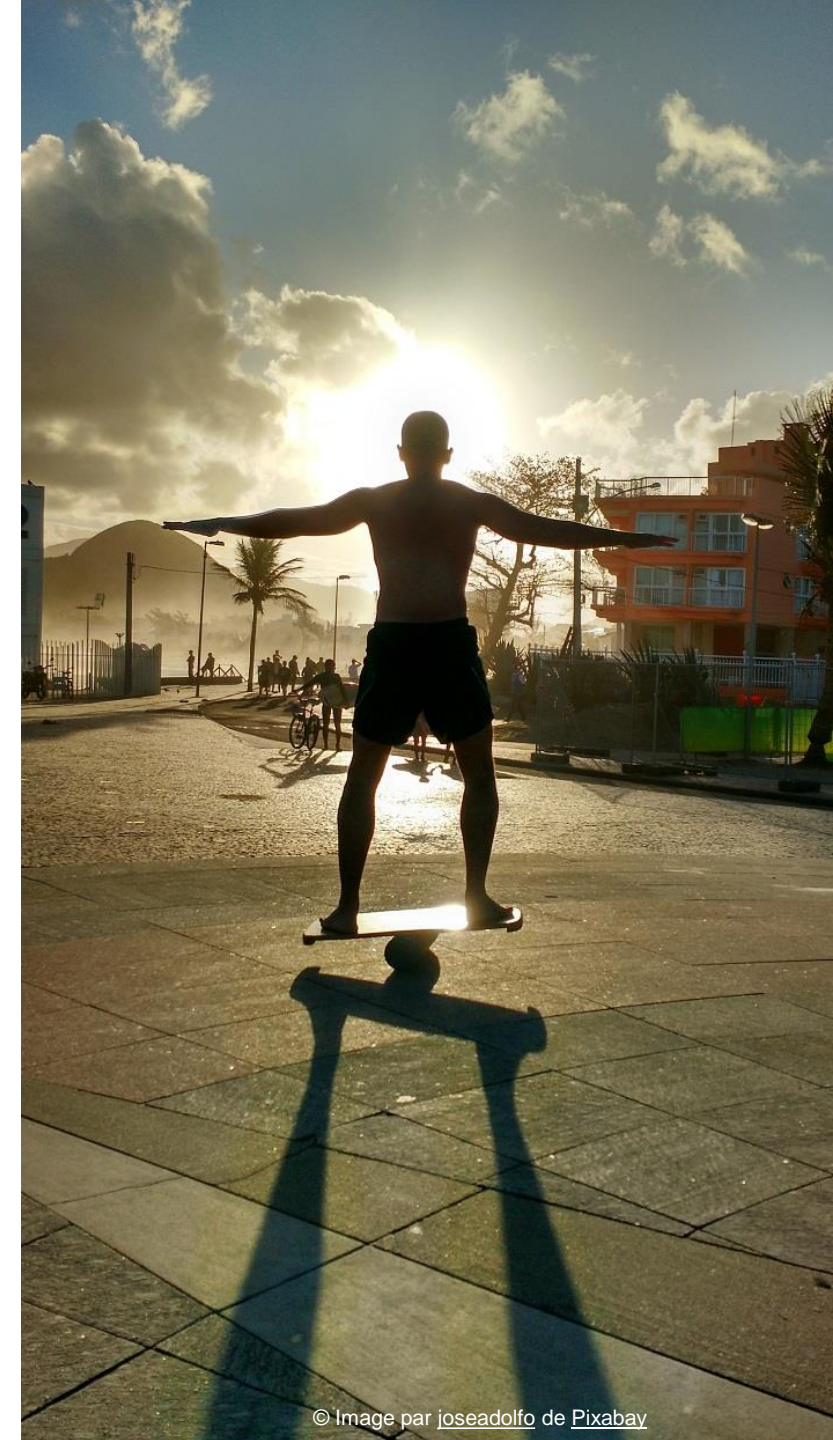
Critères d'une vidéo de qualité

Stabilité

Expérience visuelle : une vidéo stable offre un confort visuel et réduit la fatigue visuelle.

Meilleure compréhension : les mouvements brusques peuvent distraire le spectateur et nuire à la compréhension du message de la vidéo.

Augmentation de l'engagement : une vidéo agréable à regarder encourage le spectateur à rester jusqu'à la fin.



Critères d'une vidéo de qualité

Stabilité Comment faire ?

En l'absence de matériel



**Position mains,
les coudes calés**

Stabilité accrue, permet
d'insérer un micro externe
et une lumière



Grip

Difficultés à utiliser en cas
de branchement de micro
externe



Stabilisateur

Le plus stable, possibilité
d'installer un grip dessus



Trépied

Moins stable

Plus stable

Critères d'une vidéo de qualité

Réglages : résolution

Précision d'une image, définie par le nombre de pixels qui la composent. Plus la résolution est élevée, plus l'image est détaillée et nette.

Détail : une haute résolution permet d'apprécier les détails et les textures.

Adaptabilité : une vidéo en haute résolution peut être adaptée à différents supports sans perte de qualité.

Immersion : une image nette favorise l'immersion du spectateur.

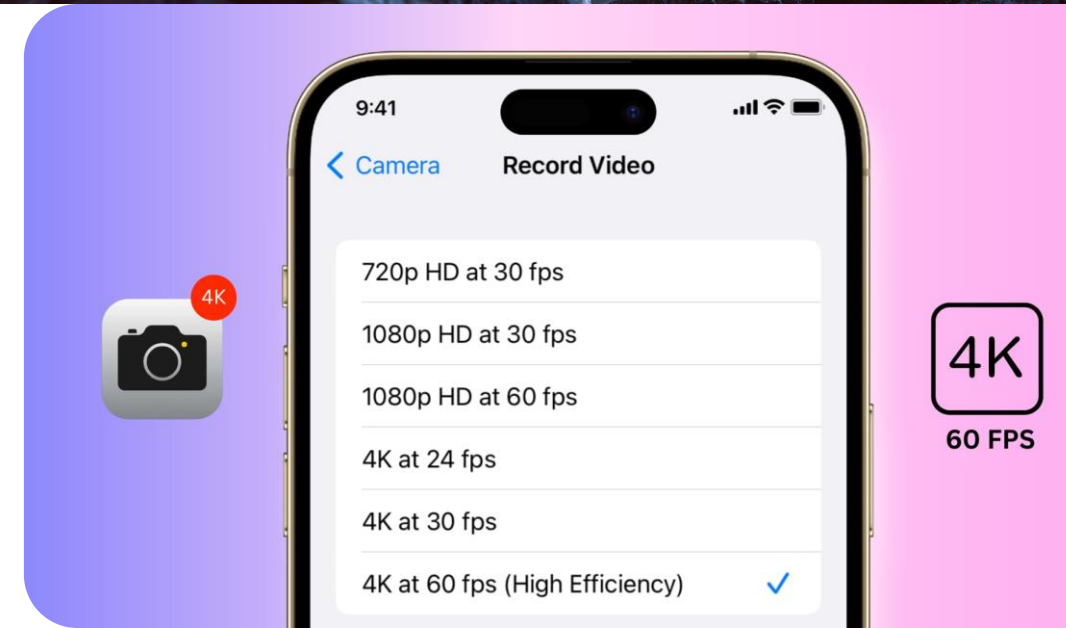


Critères d'une vidéo de qualité

Réglages : résolution Comment faire ?

Dans les paramètres du téléphone :

- Régler la camera du téléphone en 4k, permet, lors du montage, de zoomer sur la vidéo sans perte de qualité lors de l'export du montage vidéo final.
- Sélectionner 60 FPS pour réaliser des ralentis



Critères d'une vidéo de qualité

Réglages : mise au point

Ajuste la distance entre l'objectif de votre appareil et le sujet.

Clarté de l'image : une image nette est plus agréable à regarder et plus facile à comprendre.

Orientation du regard du spectateur : en choisissant ce qui est net et ce qui est flou, vous pouvez diriger l'attention du spectateur vers les éléments les plus importants de votre image.

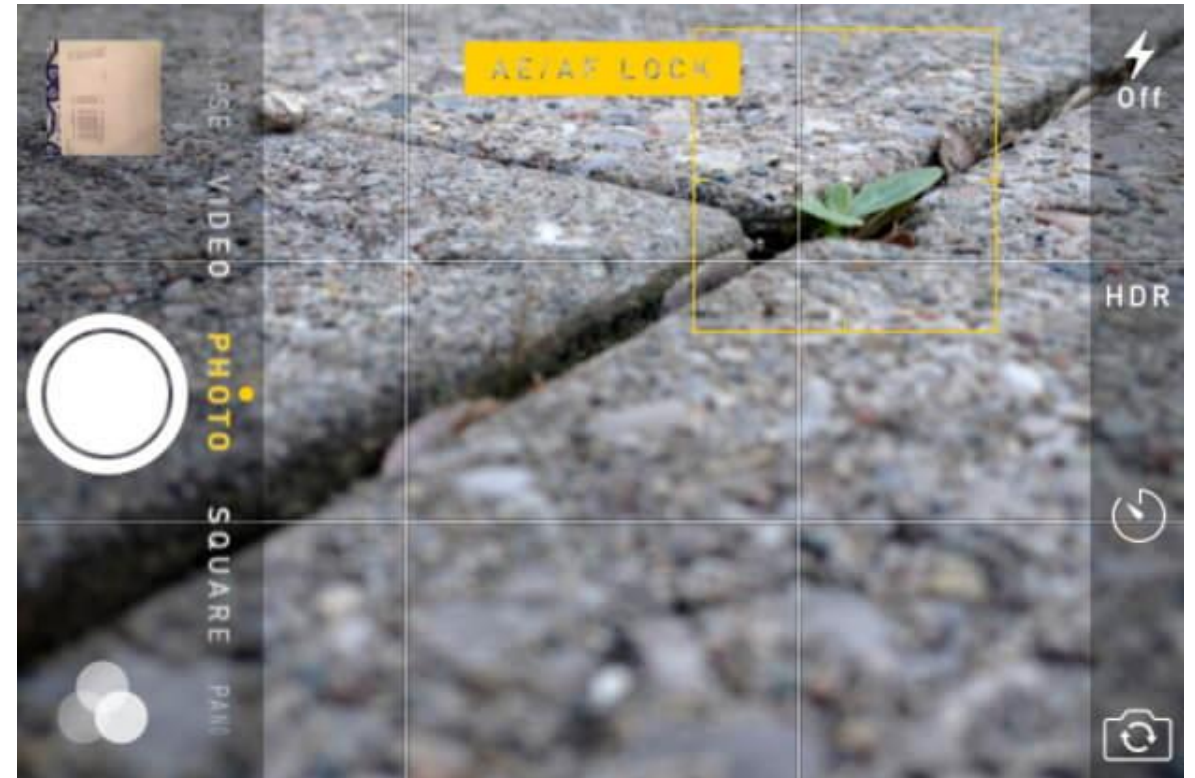


Critères d'une vidéo de qualité

Réglages : mise au point Comment faire ?

Faire la mise au point en cliquant sur le sujet

Verrouiller la mise au point sur un smartphone : lorsque le sujet de la vidéo ne bouge pas rester appuyer sur le sujet à filmer



Critères d'une vidéo de qualité l'exposition

Quantité de lumière qui atteint le capteur de l'appareil.

Clarté de l'image : une exposition correcte assure une image ni trop sombre, ni trop claire.

Ambiance et atmosphère : l'exposition permet de créer des ambiances lumineuses différentes.

Détails : une bonne exposition révèle les détails dans les zones claires et sombres.

Équilibre : une exposition équilibrée crée une image harmonieuse.

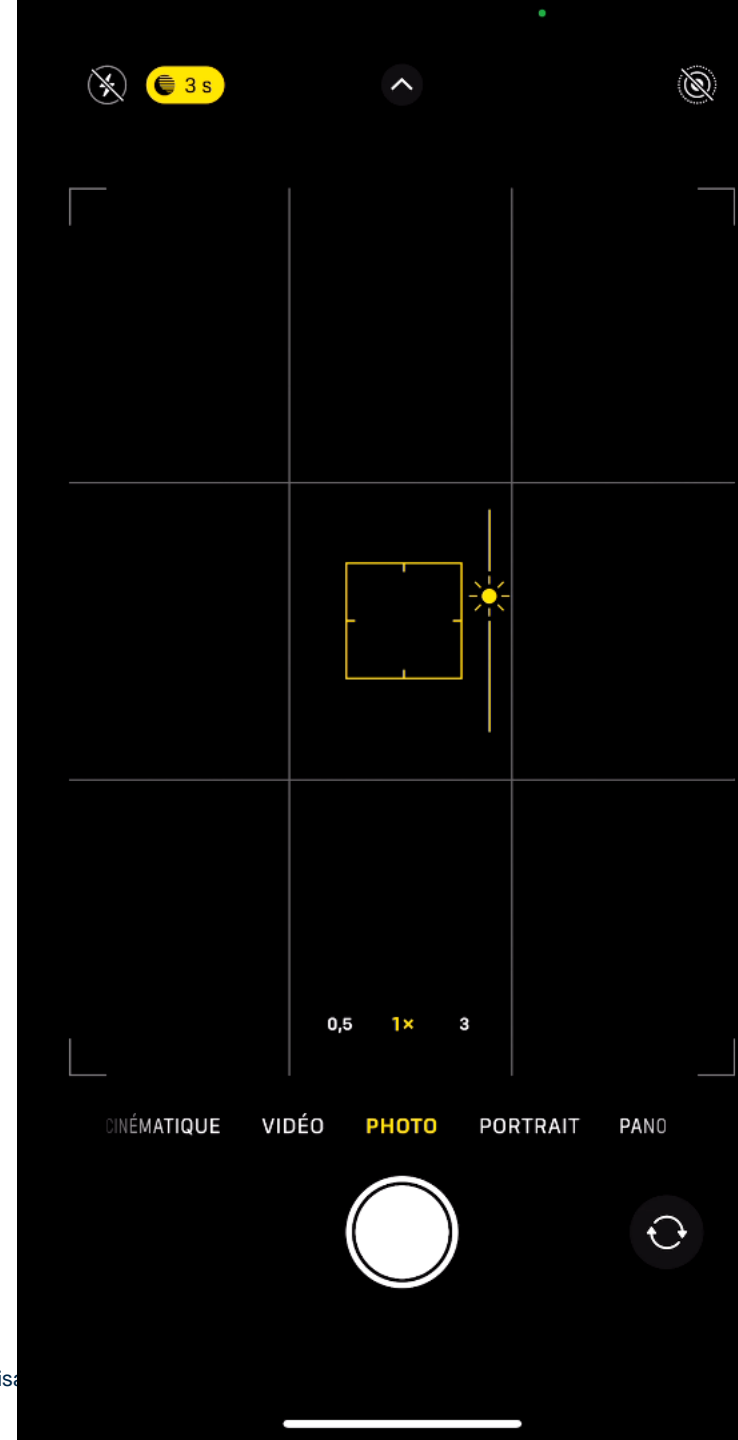


Critères d'une vidéo de qualité

Réglages : L'exposition Comment faire ?

Ajuster l'exposition manuellement

Verrouiller l'exposition (certaines applications)



Critères d'une vidéo de qualité

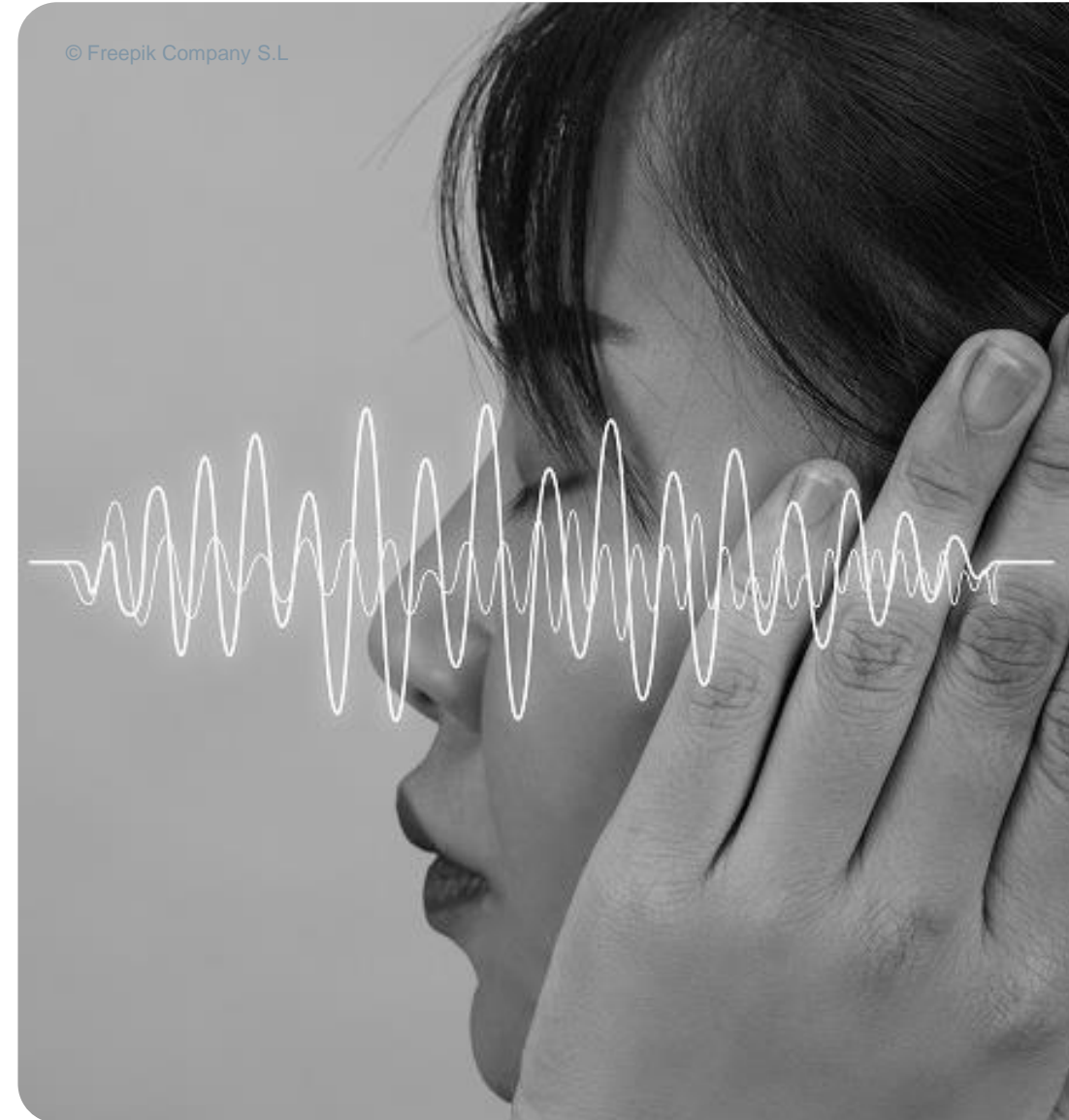
Qualité du son

C'est le critère le plus important dans pour maintenir l'engagement de la personne qui visionne la vidéo

Immersion : le son crée une atmosphère et plonge le spectateur dans l'action.

Compréhension : le dialogue clair est essentiel pour comprendre le message.

Émotion : le son peut renforcer les émotions suscitées par les images.



Critères d'une vidéo de qualité

Qualité du son Comment faire ?



Micro main

- **Utilisation** : interviews, les présentations en direct, ou lors d'événements.
- **Avantages** : facile à tenir et à diriger directement vers la source sonore.
- **Inconvénients** : prend beaucoup de place dans le cadre vidéo, nécessite d'être tenu à la main → moins pratique dans certaines situations.



Micro Cravate

- **Utilisation** : interviews, vidéos où la personne parle directement face caméra.
- **Avantages** : discret, se fixe sur les vêtements, offre une liberté de mouvement à la personne filmée, permet de capter la voix de manière constante, même si la personne bouge.
- **Inconvénients** : sensible aux frottements des vêtements et aux bruits de respiration, qualité sonore légèrement inférieure à celle d'un micro directionnel ou à main dans des environnements bruyants.



Micro canon/directionnel

- **Utilisation** : capte des sons à distance tout en minimisant les bruits ambiants et pour des scènes où l'on ne veut pas que le micro soit visible.
- **Avantages** : capte des sons spécifiques tout en réduisant les sons environnants. Idéal pour les tournages où il faut de la discrétion, car il peut être placé hors du cadre.
- **Inconvénients** : nécessite d'être bien orienté et d'être proche de la source sonore. Il peut capter des sons non souhaités si mal dirigé.

Critères d'une vidéo de qualité

Cadre/composition

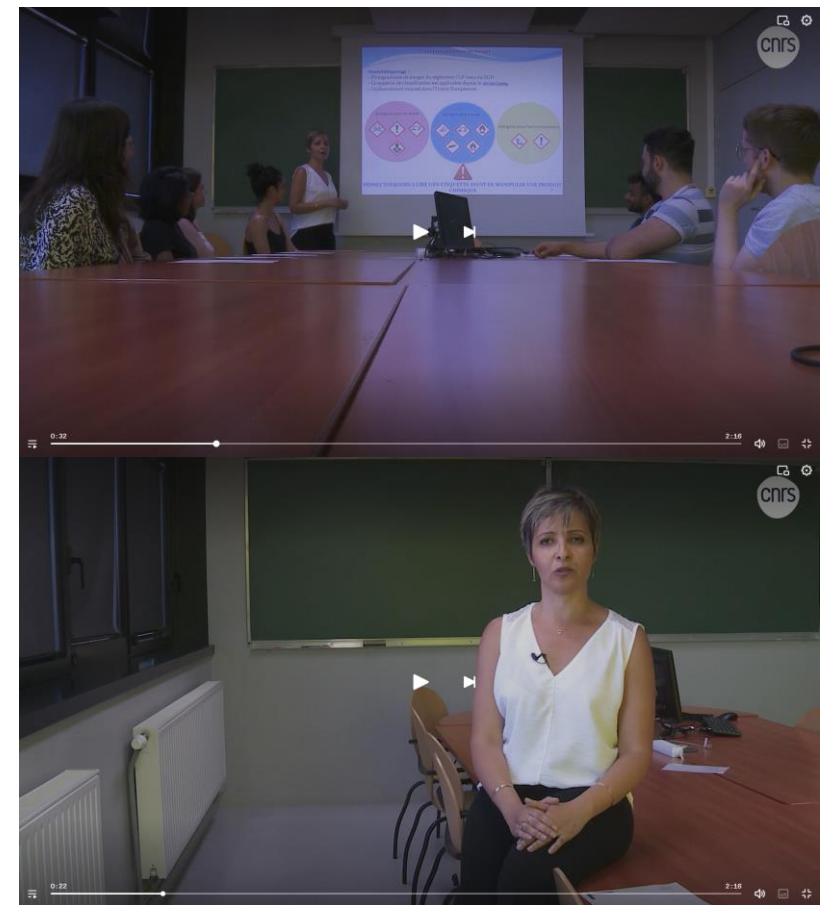
Cadre : ce sont les limites de votre image, détermine ce que le spectateur voit et ce qu'il ne voit pas

Composition : l'art d'organiser les éléments visuels à l'intérieur du cadre

Guidage du regard : le cadre dirige l'attention du spectateur vers les éléments importants.

Équilibre visuel : une composition harmonieuse crée une impression de stabilité.

Narration visuelle : le cadre raconte une histoire à travers l'espace.



Critères d'une vidéo de qualité

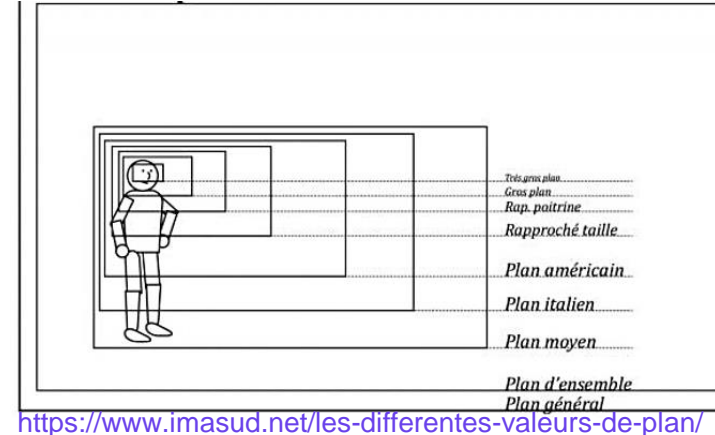
Variation des plans

Maintenir l'attention : En changeant les plans, on capte mieux l'attention du spectateur et on évite la monotonie. Un plan fixe et unique peut rapidement devenir ennuyant.

Créer de la dynamique : Des plans variés permettent d'ajouter du mouvement et du rythme à la vidéo.

Souligner des détails importants : En alternant les plans rapprochés et les plans larges, on peut mettre en avant certains éléments clés dans le message porté par la personne filmée. Cela permet de guider l'attention du spectateur vers ce qui est crucial.

Les différents types de plans



<https://www.imasud.net/les-differentes-valeurs-de-plan/>

Plan général	Situer l'action dans un environnement vaste	Situe l'environnement
Plan demi -d'ensemble	Cadre plus serré que le plan général, mais toujours avec une perspective large	Situe le sujet par rapport à l'environnement
Plan moyen	Cadre le personnage des pieds à la tête	montrer les interactions entre les personnages
Plan américain	Cadre le personnage à mi-cuisse	souvent utilisé dans les westerns et les films d'action
Plan italien	Cadre le personnage en dessous du genou	compromis entre le plan américain et le plan moyen
Plan rapproché	Cadre le personnage de la taille à la tête	accent sur les expressions faciales et les gestes, Dialogues, interview
Plan poitrine	Cadre le personnage de la poitrine à la tête	Dialogues, interview
Plan d'illustration	Images en soutien de la voix, utilisé dans les reportages/interviews	Situation, personnes en action, gros plans d'objets ou d'action

Lors du tournage de la vidéo

Lors du tournage d'une vidéo

Demandez à la personne de garder une posture stable : demander à la personne filmée d'éviter de trop bouger, veillez à ce que la personne adopte une posture assise ou debout mais stable.

Invitez à regarder l'objectif de la caméra : la personne filmée doit se concentrer sur l'objectif pour établir un contact visuel avec le spectateur

Suggérez des gestes naturels : Recommandez-lui d'utiliser des gestes modérés pour ajouter du dynamisme à son discours sans distraire. Précisez lui d'éviter les gestes excessifs qui pourraient détourner l'attention des spectateurs.

Lors du tournage d'une interview

Évitez les questions fermées : Privilégiez des questions ouvertes pour permettre des réponses détaillées.

Reformulez la question dans la réponse : Encouragez la personne à reformuler la question dans sa réponse pour que la personne visionnant la vidéo comprenne bien le sujet de la vidéo

Mettez la personne à l'aise : Créez un environnement détendu pour favoriser une communication naturelle.

Acquiescez et montrez de l'intérêt : Réagissez pendant l'entretien pour renforcer la confiance de la personne filmée.

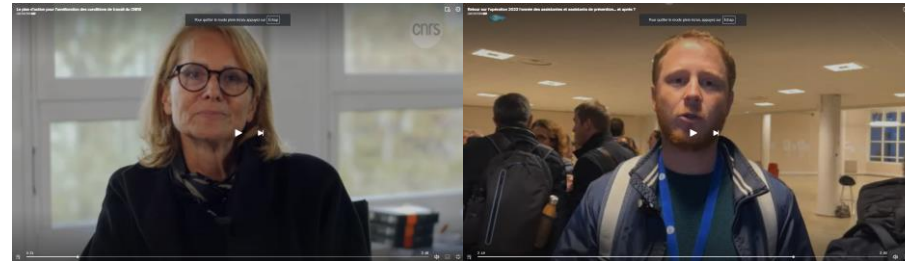
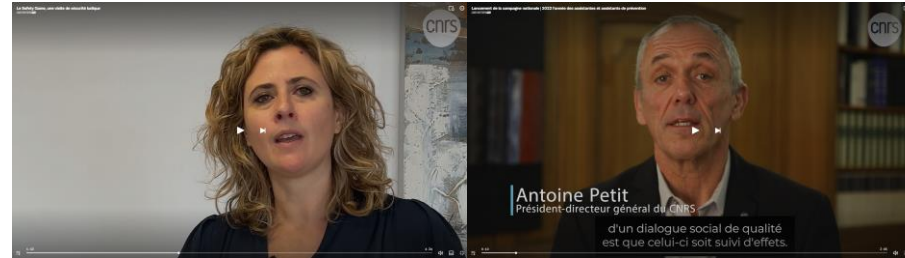
Position de la caméra par rapport au sujet

INTERVIEW

Plan à hauteur des yeux : La caméra doit être placée à la hauteur des yeux de la personne, pour un rendu naturel et éviter les espace vide autour du sujet.

Légèrement décentré : La personne se situé « à côté » de la caméra.

Cadre serré (plan taille ou plan poitrine) : Cadrez la personne à partir de la poitrine ou de la taille, pour mettre l'accent sur l'expression du visage et les gestes.



DECLARATION

Caméra en face directe : la personne s'adresse directement à la caméra, créant une connexion directe avec le public.

Plan serré (plan poitrine) : privilégiez un plan poitrine ou un plan mi-cuisse si le langage corporel est important.

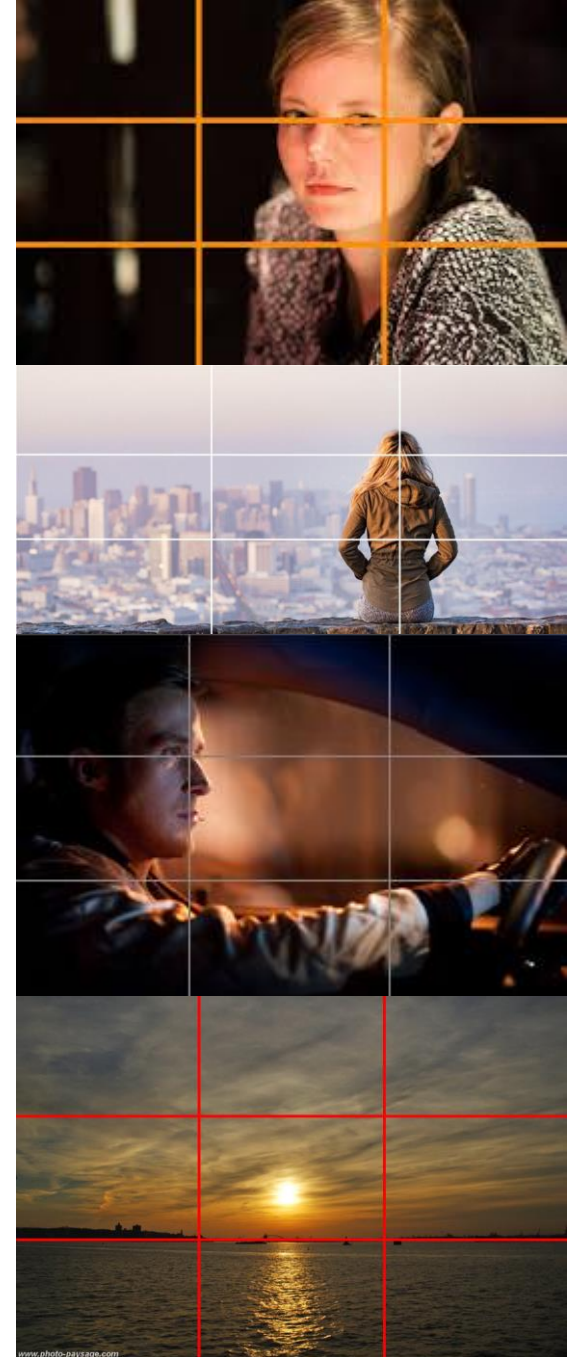
Regard fixe dans la caméra : Assurez-vous que la personne regarde directement l'objectif pour maintenir le contact visuel avec les spectateurs.

Règle des tiers

Consiste à positionner votre sujet ou les éléments importants de votre composition sur les points importants de l'image afin de guider le regard.

Guider le regard du spectateur : En plaçant les éléments importants de votre image (un sujet, un point de fuite, etc.) sur les lignes ou aux intersections de ces lignes, vous attirez naturellement l'œil du spectateur vers ces points.

Améliorer l'équilibre : La règle des tiers permet de répartir les éléments de votre image de manière harmonieuse, évitant ainsi un déséquilibre visuel.



Prendre des vidéos spontanées

Observer : Identifiez les personnes qui participent activement, qui semblent intéressées. Ces personnes seront plus sujettes à partager leur expérience.

Vérifier la disponibilité et la motivation : Assurez-vous que la personne a le temps et l'envie de s'exprimer. Un court échange préalable permet de mesurer sa motivation. Un premier échange peut donner une bonne indication de leur aisance devant la caméra.

Créer un climat de confiance : Approchez la personne, en expliquant clairement l'objectif de l'interview. Mettez-la à l'aise en soulignant l'objectif de son témoignage.

Proposer une alternative : Si la personne se montre hésitante, proposez des questions simples, ou laissez-la choisir un sujet où elle se sent plus à l'aise.

Retour sur l'opération 2022 l'année des assistantes et assistants de prévention... et après ?



<https://www.dailymotion.com/video/k1pPXf4IBQjNXhyQICD>

Sujet qui hésite

Faire preuve de patience : Laissez à la personne le temps de s'adapter à l'environnement et à la caméra.

Ne pas filmer immédiatement : Si possible, effectuez quelques prises sans enregistrer pour permettre à la personne de se familiariser avec la situation.

Reformuler les réponses : Aidez la personne à structurer sa pensée en reformulant ses propos.

Exemple : « Si je comprends bien, vous voulez dire que... ? »

Utiliser des relances douces : Encouragez la personne à développer sa réponse en posant des questions supplémentaires sans pression.

Exemple : « Pouvez-vous nous en dire un peu plus à ce sujet ? »

Quels équipements

Starter pack

OBLIGATOIRE



Micro

Boya BY-M1
18€99

Téléphone

Téléphone personnel

RECOMMANDE



Trepied

Victiv Trépied
32€99



Grip

ULANZI U-Rig Pro
20€99

FACULTATIF



Adaptateur

Lightning vers jack
ou usb-c vers jack
<10€



Lumiere

UURig
22€99

RETOUR SON



Adaptateur

retour son
Rode SC6
14€99



Casque/écouteurs

<20€

Utiliser une application « pro » pour filmer

Contrôle Manuel : Les applications « pro » offrent des **paramètres manuels** : ajuster l'exposition, la mise au point, la balance des blancs... Cela permet un meilleur contrôle sur l'image par rapport à l'application native de du téléphone, souvent « automatisée ».

Meilleur Contrôle Audio : Elles offrent souvent des options pour connecter des **microphones externes**, et surveiller le son en direct.

Stabilisation Améliorée : De nombreuses applications proposent des algorithmes de **stabilisation vidéo** plus avancés que ceux des applications natives, ce qui permet d'obtenir des plans plus fluides, même sans matériel externe.



Applications pour filmer



Mavis

5,99€ en version de base.
17,99€ avec toutes ses options

Beast cam pro caméra

2€99

Cinema P3

7,99€

Pro Camera by Moment

6,99€ + 4,99€ pour les autres fonctions

MoviePro

7,99€



Mcpro24fps

20 €

Proshot

7€99

Open Camera

gratuite

Avant de filmer

Avant d'ouvrir l'application caméra

← Nettoyer la lentille du téléphone

- Utiliser un chiffon doux pour éliminer toute trace de poussière ou de graisse sur la lentille afin de garantir une image nette et sans flou.

↻ S'assurer que la batterie est bien chargée

- Vérifier que la batterie est suffisamment chargée pour la durée du tournage. Si possible, avoir une batterie externe.

↻ Vérifier l'espace de stockage disponible

- Libérer de l'espace si nécessaire pour éviter que l'enregistrement ne s'interrompe en raison d'un manque de mémoire.

↻ Activer le mode avion

- Passer le téléphone en mode avion pour éviter les appels, messages ou notifications.

↻ Brancher le micro externe avant de lancer l'application caméra

- Connecter le micro externe et vérifier qu'il est bien détecté par le téléphone. Tester rapidement le son pour s'assurer de son bon fonctionnement.

Avant de démarrer l'enregistrement

1 Ajuster le cadre et l'éclairage

- Positionner la caméra pour obtenir un cadrage avec le sujet.
- Utiliser des sources de lumière naturelles ou artificielles pour obtenir une lumière homogène.

2 Régler et verrouiller la mise au point

- Faire la mise au point manuellement sur le sujet principal pour garantir une image nette, surtout pour une interview. Verrouiller la mise au point pour éviter les changements automatiques.

3 Ajuster et verrouiller l'exposition

- Régler l'exposition pour s'assurer que la scène est ni trop sombre ni trop lumineuse. Si les conditions de lumière sont stables, verrouiller l'exposition pour éviter les variations pendant le tournage.

4 Vérifier et ajuster le niveau sonore

- Tester les micros pour garantir un son clair. S'assurer que le niveau sonore sans saturation ni bruits de fond excessifs.

Logiciel de montage gratuit

VN

VN - Montage
Video & Photo

Tutoriels :

Primal Video

[VN Video Editor -
UPDATED Tutorial
for Beginners!
\(iPhone, Android &
Mac\)](#)

Collin Michael

[VN Editing Tutorial
\(2021 Update\)
Android and
iPhone](#)



Liens utiles

Liens utiles

Réseau des métiers de l'image et du son :

<https://rushs.cnrs.fr/>

Site web a consulter

<https://videonline.info/>

<https://www.lumiere-formations.com/blog>

Vidéos :

Cyrille Taczynski :

[7 clés pour filmer comme un pro avec un iPhone](#)

Alex Jackson

[8 règles de COMPOSITION et CADRAGE pour vos vidéos !](#)