



## FORMATION - AUDIOVISUEL

Réalisation vidéo  
Cours complet

31 avenue de la Sibelle 75014 Paris  
Tél. 01 48 03 57 43  
Mail : [formation@crea-image.net](mailto:formation@crea-image.net)  
[www.crea-image.net](http://www.crea-image.net)

CREA IMAGE COMMUNICATION  
SAS AU CAPITAL DE 20 000 €  
ORGANISME DE FORMATION N°11 75 36820 75  
N° TVA INTRA COMMUNAUTAIRE FR35479739254  
RCS PARIS B 479 739 245 - APE 8559A

## ■ Durée

10 Jours - 70 Heures

## ■ Objectifs

Maîtriser tout le tournage d'un sujet court aussi bien avec caméscope qu'appareil photo reflex grand capteur.

## ■ Coup d'œil sur la formation

Vous allez adopter des réflexes professionnels.

La formation débute par de l'écriture, spécifique au métier visé : l'approche documentaire diffère d'un reportage ou d'une fiction. Le formateur, lui-même professionnel de l'audiovisuel, vous donnera ses tuyaux et ses petits trucs pour adapter votre idée de réalisation à une écriture filmique. A l'issue de ces 3 jours, votre pitch sera prêt pour débiter votre tournage.

Lors des modules tournages, vous allez apprendre à maîtriser et manier la caméra. Vous allez balayer les menus de la caméra et apprendre les fondamentaux des règles de prise de vues afin que vous puissiez confortablement mener à bien votre tournage. Cette partie théorique est entrecoupée d'exercices pratiques pour la prise en main de l'outil vidéo. Outre la caméra, vous aborderez les aspects annexes du tournage : la lumière (naturelle et artificielle), la prise de son (pose de micros, utilisation de la perche) ainsi que la construction vidéo d'une idée écrite.

La deuxième semaine de prise de vues est dédiée à votre tournage. C'est le moment de mettre en œuvre vos connaissances acquises pour réaliser votre vidéo projet. Vous disposerez d'une demi-journée pour tourner en étant supervisé par votre formateur.

La dernière partie de la formation est dédiée au montage de votre tournage. Cette semaine débutera par l'importation de vos rushes (vidéo brute). Puis le formateur vous guidera pour la prise en main du logiciel choisi afin qu'en fin de semaine vous puissiez livrer une vidéo définitive, mixée, sur laquelle vous aurez éventuellement apposé votre voix.

## ■ Pré-requis

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis si ce n'est une appétence importante pour la



réalisation vidéo.

### ■ Modalités d'inscription

L'admission du candidat se fait sur la base :

- D'un questionnaire préalable dans lequel le candidat détaille ses compétences, ses acquis, ses formations et études et son objectif professionnel
- D'un entretien (téléphonique ou face à face, selon les cas) avec le responsable des formations, de la pédagogie et de la coordination des programmes afin de valider l'admission et répondre aux questions du candidat

### ■ Méthode pédagogique

Formation présentielle pendant laquelle sont alternées les explications théoriques et techniques et les exercices pratiques.

### ■ Matériel pédagogique

Caméras Sony PXW-Z200, Sony PXW-Z150-full HD 4K – Sony Alpha 7 III, Canon Eos 6D. Éclairage light Panel. Fresnel. Mandarines. Micros dynamique, cravate, micro à condensateur directif. Mixette. Supports de cours fournis.

### ■ Modalités d'évaluation

Évaluation en fin de parcours type QCM ou questions ouvertes. Exercices pratiques.

### ■ Public

Toute personne souhaitant s'initier et se perfectionner à la réalisation vidéo d'un sujet. Réalisateur. Assistant réalisateur. Monteur. Technicien du cinéma et de l'audiovisuel. Scénariste. Artiste interprète. Technicien du spectacle vivant. Intermittent du spectacle. Artiste-auteur. Responsable de communication ou marketing.

### ■ Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.



## ■ Metiers visés

- Monteur/monteuse
- Monteur/monteuse vidéo ou audiovisuel
- Monteur/monteuse graphiste
- Monteur/monteuse truquiste
- Assistant(e) monteur

## ■ Certificat

Certification Professionnelle reconnue par les Acteurs de la Compétence (Fédération de la Formation Professionnelle) – CP FFP

Taux d'obtention 2021 : 95% sur 21 candidats

## ■ Avis

**Clotilde Provansal**

?5 étoiles

*"Les formations en vidéo, son et éclairage sont d'une grande qualité humaine et technique. Les formateurs sont excellents et les apprentissages riches et intenses qu'ils ont partagés me permettront de développer de nombreux projets à La Réunion et ailleurs. Bravo à toute l'équipe de Créa Image pour votre professionnalisme!"*

## ■ Programme

### ■ MODULE 1 : Formation Réalisation – Initiation (5 J- 35 H)

#### **Maîtriser sa caméra et ses images : règles et exercices**

- Les 4 grands réglages d'une caméra : Exposition, Balance des blancs, Mise au point, Focale et Cadrage
- Le vocabulaire audiovisuel
- L'impact d'une focale sur une image
- Le bon choix des valeurs de plans
- Le rapport plans, axes et focales
- La règle des tiers
- La relation vitesse d'obturation, filtres et diaphragme
- La profondeur de champ
- La bascule de point ou la direction du regard
- La maîtrise de la température de couleur
- La relation réglages et rendu de l'image
- Exercices en situation

#### **Composer un plan vidéo**

- Les règles de composition
- Les directives du réalisateur
- Le sens de lecture
- L'utilisation des couleurs
- Sensibilisation à la gestion des lignes et des formes
- La mise en valeur d'une perspective
- Soigner l'esthétisme
- Les passages de mise au point

#### **Prévoir son montage au tournage : les choix à faire**

- Les angles de prise de vues
- Les mouvements de base de caméras (Le panoramique, les travellings, etc.)
- L'axe d'action entre personnages

- Les règles de montage (Règle des 180° et des 30°)
- Le passage de l'axe d'action
- Le suivi d'un personnage
- Le champ / contre-champ
- Les raccords de météo, image, son et mouvements
- Exercices en situation

## Gérer le son

- Choisir ses besoins en matériel
- Les familles des micros et leurs utilités (Micros à condensateur d'intérieur et d'extérieur, micro-cravate, micro dynamique)
- La perception auditive
- Étude du son direct : les particularités de la prise de son perchée
- Usage et réglages de micro-cravate et de systèmes HF
- Enrichir son film avec du son indirect (captation de son à apposer au montage)
- Exercices en situation

## Maîtriser la lumière

- Les différents types de sources lumineuses (lumière naturelle, tungstène, LED)
- L'éclairage mixte (lumière naturelle et artificielle)
- Les accessoires : gélatines, spun et cinefoil
- Étude de l'impact d'un éclairage sur un visage
- Exercice pratique : organiser son tournage avec l'éclairage existant
- Travailler le rendu de l'image avec l'éclairage

## ■ MODULE 2 : Formation Réalisation – Perfectionnement (5 J- 35 H)

### Préparer son sujet

- Choix du sujet
- Angle d'attaque
- Choix des personnages (acteurs ou témoins pour interview)
- Découpage technique (description et numérotation des plans, gestion et ordonnancement des plans, angle de prise de vue, valeurs de plans qui priment, mouvements de caméras, son in, off et hors champ, etc.)
- Plan de travail



- Coordination des équipes image et son
- Préparation des autorisations de tournage
- Feuille de service

### **Prévoir son matériel et penser diffusion**

- Workflow
- Normes télévisées, cinéma et web
- Critères techniques qui améliorent une image (taille des capteurs, échantillonnage, forme du pixel, diamètre de l'optique, quantification, balayage)
- Gestion des supports
- Préparer sa caméra : Formatage carte, remise à zéro du timecode, choix du format d'enregistrement, choix du profil d'image
- Exercices pratiques : Pré-réglages des caméscopes avant tournage en fonction d'une diffusion prévue

### **Prendre des partis pris techniques, pour son tournage**

- Tournage d'un clip avec une séquence au ralenti et dépassement de cadence d'images
- Comment réaliser un timelapse et un hyperlapse

### **Gagner en esthétique – Justifier ses choix colorimétriques**

- Comment régler sa courbe de gamma sur la caméra avec l'aide des profils d'image
- Tournage en codec interne ou en RAW
- Le cas particulier du tournage multi caméras et du fond vert

Tournage des sujets choisis par les élèves en condition réelle à Paris (3 jours sur 5 au maximum)

### **Approfondissement de notions techniques (optionnel si le temps de tournage le permet)**

- Mouvements de caméra : Panoramique et travelling
- Exercice pratique avec trépied et Gimbal
- Reconstitution d'une lumière en 3 points pour une interview



- Prise de son en condition optimale (Perche et micro-cravate)

### **Exercice pratiques sur la gestion des plans en réalisation**

- Story board, perception de l'espace et du temps au spectateur, placement dans le cadre et la lumière, plan subjectif, plans imposés, points et gestion d'une trajectoire, identification d'un personnage, passages de portes, changements de lignes d'actions entre plusieurs personnages
- Raconter une histoire en un certain nombre de plans
- Écriture d'un découpage technique (selon exercices)
- Raconter une histoire avec sa caméra, sans montage, exemple du tourner-monter
- Correction des exercices
- Le découpage des films
- Écriture finale du découpage technique

### **Analyse des rushes**

- Apprendre à connaître ses points forts, corriger ses points faibles
- Exercices : corrections de l'ensemble des réalisations

Mise à jour le 10 avril 2026