



## FORMATION - AUDIOVISUEL

Maîtriser éclairage et son en vidéo

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

5 Jours - 35 Heures

## ■ Objectifs

Comprendre et développer les ressources esthétiques, stylistiques et narratives d'un travail de lumière spécifique aux tournages de films. Donner aux films une facture professionnelle par la maîtrise de la lumière. Acquérir les bases de la prise de son en autonomie. Savoir choisir et utiliser un micro embarqué sur la caméra. Connaître le fonctionnement d'un micro HF et les techniques de placement. Effectuer les réglages de niveau et de filtrage sonores. Savoir contrôler la qualité de la prise de son.

## ■ Coup d'œil sur la formation

La phase initiale de la formation, d'une durée de cinq jours en continu, est consacrée à l'établissement des fondations théoriques et méthodologiques indispensables à l'écriture documentaire.

Par la suite, les dix jours de formation subséquents seront organisés de manière discontinu. Durant cette période, l'accent sera mis sur plusieurs objectifs cruciaux.

Tout d'abord, il s'agira de cristalliser l'idée centrale du documentaire, en s'appuyant sur des recherches approfondies et une documentation rigoureuse.

Ensuite, il sera nécessaire de concevoir le concept global de l'œuvre, d'en esquisser la structure narrative préliminaire et d'élaborer un guide d'entretien détaillé pour les interventions futures.

Cette étape impliquera également de nouer des contacts avec des intervenants potentiels et des sujets protagonistes.

Enfin, les participants s'attacheront à la rédaction du scénario, de la note d'intention et du dossier artistique, éléments qui constitueront le cœur du projet documentaire.

Ce processus, bien qu'échelonné, est conçu pour permettre aux apprenants d'assimiler pleinement chaque aspect de la création documentaire, tout en développant un projet concret et structuré.



## ■ Pré-requis

Avoir déjà une bonne pratique de la prise de vues vidéo, maîtriser les compétences contenues dans le programme de [Réalisateur Cours Complet](#).

## ■ 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

Personnes ayant déjà une bonne pratique de la prise de vues vidéo et souhaitant se perfectionner dans la gestion de l'éclairage en vidéo et la prise de son.

## ■ 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.

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

## ■ Programme

### ■ MODULE 1 : Les bases de l'éclairage en vidéo numérique (3J – 21H)

#### **Exposition et Éclairage**

- Réglage d'une bonne exposition
- Maîtrise du Contraste / Choix du key light
- Rapport personnages/décors – avant et arrière-plans
- La démarche esthétique de l'éclairage. Style et intention visuelle, l'écriture de la lumière
- Les effets d'éclairages (température de couleur, jour, aube, soir, nuit)
- Composition d'un éclairage 3 – 4 points

#### **Les règles de l'éclairage**

- Le carré de la distance. Applications concrètes
- Unités outils de mesure d'exposition : cellule, zébra, histogramme, waveform, etc.
- Raccords (le contraste et les axes)
- Qualités de la lumière (directe, diffusée, indirecte)
- Installation de l'éclairage et gestion de l'espace
- Colorimétrie (caractéristiques des capteurs, et ressources de l'éclairage)

#### **Objectifs et démarche visuelle – Mise en œuvre de l'éclairage**

- L'équilibre des couleurs, les codes colorimétriques
- Présentation du matériel disponible sur le marché (les différentes sources et les accessoires)
- La lumière naturelle (réflexion, diffusion, axes, sources)
- L'éclairage de studio (implantation, sources)
- Préparation technique et esthétique d'un tournage : le repérage.
- Déterminer les contraintes d'un décor. Quel matériel ?
- Organisation d'un tournage. L'espace/les axes et le temps/les horaires. Quelle équipe ?

#### **Les cas récurrents**

- Le cas du fond-vert (implantation et réglages caméra/projecteurs)
- L'interview
- Le témoignage anonyme

## **Les cas particuliers**

- Les reflets artificiels (effet de lumière aquatique)
- Les effets bougie, cheminée, feu de camp
- Étude de cas particuliers rencontrés par les stagiaires

## **Les incontournables de l'éclairage**

- L'environnement (maîtrise de l'éclairage existant, conditions climatiques)
- Le décor, le costume (exploiter un décor naturel et harmoniser la composition)
- Le maquillage (brillances, carnation, stylisation)
- L'étalonnage (possibilités et limites du signal, choix esthétiques)

## **Analyse de cas concrets**

- Préparation d'un tournage (écriture visuelle, matériel, organisation)
- Analyse d'extraits (images de reportages, interview, documentaires, fournis par les stagiaires et/ou le formateur)
- Propositions pour l'amélioration des plans visionnés

## ■ **MODULE 2 : Être autonome en prise de son (2J – 14H)**

### **Les bases de la prise de son en autonomie**

- Typologie et fonctionnement des différents microphones
- Principe de l'alimentation fantôme
- Symétrie du signal
- Directivité des microphones de l'omnidirectionnel au semi-canon
- Optimisation du dispositif en milieu bruyant
- Utilisation d'une mixette stéréo
- Utilisation d'un enregistreur de poche
- Ensemble des réglages audios disponibles sur les caméras



- Écoute au casque en mono et en stéréo
- Les logiques de la prise de son pour l'image
- Pistes et répartition des sources sonores.
- Rapport de l'événement sonore à son environnement

### **Micros HF – techniques de placement – Exercices pratiques**

- Ensemble des réglages disponibles sur un émetteur-récepteur HF
- Mise en place d'une liaison HF
- Techniques de placement du micro-cravate
- Techniques de placement de l'émetteur HF
- La trousse à outils et à consommables pour la prise de son
- Exercices pratiques pour les techniques de perche
- Réalisation d'un petit sujet en autonomie (réalisateur-cadreur-preneur de son)
- Ajouter : La prise de son pour la voix
- Écoute et analyse critique

Mise à jour le 13 avril 2026