



## FORMATION - AUDIOVISUEL

### Réalisation vidéo - Initiation

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 s'initier au métier de réalisateur vidéo. Découvrir les différents menus des caméras. Gagner en autonomie avec l'utilisation de la caméra.

Taux de satisfaction pour l'année 2025 : 4,9/5 ?

## ■ Pré-requis

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

## ■ 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 alternés les explications théoriques et techniques et les exercices pratiques.

## ■ Matériel pédagogique

Caméras 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. Support de cours fourni.

## ■ Modalités d'évaluation

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



## ■ Public

Toute personne souhaitant s'initier 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 du 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.

## ■ Programme

### **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 : gélamines, 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

Mise à jour le 21 janvier 2026