

# Leçon 3 : Tournage et captation

Dr. Saho Venance ZOH

Septembre 2025

# Table des matières

<b>Objectifs</b>	<b>3</b>
<b>Introduction</b>	<b>4</b>
<b>I - Les équipements de captation</b>	<b>5</b>
<b>II - Testons nos connaissances</b>	<b>7</b>
<b>III - Les techniques d'éclairage et de prise de vue en vidéo pédagogique</b>	<b>10</b>
1. Les techniques de prise de vue adaptées .....	10
<b>IV - Testons nos connaissances</b>	<b>12</b>
<b>V - Mouvement de Camera et gestion de la qualité sonore et visuelle</b>	<b>16</b>
<b>VI - Testons nos connaissances</b>	<b>17</b>
<b>Conclusion</b>	<b>19</b>

# Objectifs

**Objectif général :** Maîtriser les techniques de base de tournage pour une vidéo pédagogique.

- **Objectifs spécifiques :**

- Utiliser les équipements de captation (caméra, micro, éclairage).
- Réaliser des prises de vue adaptées à une communication pédagogique.
- Assurer une bonne qualité sonore et visuelle.

# Introduction

La création d'une **vidéo pédagogique** réussie repose sur plusieurs étapes clés. Après avoir consacré du temps à la pré-production et à la scénarisation, il est maintenant temps de donner vie au projet grâce au tournage. Comme le souligne une maxime souvent citée : « Une bonne vidéo pédagogique ne dépend pas seulement du contenu, mais aussi de la qualité de sa captation sonore et visuelle. » Cette étape technique est déterminante pour garantir la clarté, l'impact et l'engagement des apprenants face à la vidéo.

Cette introduction rappelle ainsi la continuité du processus de création et met en avant l'importance du tournage dans la réussite d'une vidéo pédagogique.

# I | Les équipements de captation

## La caméra / smartphone

Les équipements de captation vidéo comprennent principalement la **caméra ou le smartphone**, qui constituent l'outil de base pour enregistrer les images. Parmi les types de caméras, on trouve les **DSLR (appareils reflex numériques)**, les caméras professionnelles dédiées, ainsi que les smartphones évolués capables de capturer en haute qualité.

(cf. Smartphone vs Appareil Photo : Quel Matériel Choisir pour Filmer ?[majPCO9o9aM])

Les réglages essentiels à maîtriser incluent la résolution de l'image (HD ou 4K selon les besoins), la fréquence d'images, qui est généralement de 25 images par seconde en Europe et 30 fps aux États-Unis, la balance des blancs pour assurer des couleurs naturelles, ainsi que la stabilisation de l'image, obtenue par l'utilisation de trépieds ou stabilisateurs pour éviter les secousses.

Bien choisir et régler son équipement est primordial pour garantir une captation visuelle nette, stable et agréable à regarder, fondement d'une vidéo pédagogique de qualité. Les équipements de captation vidéo incluent différents types de caméras comme les DSLR, les caméras professionnelles, et les smartphones haut de gamme. Les réglages de base à maîtriser sont la résolution (HD, 4K), la fréquence d'images (25 fps en Europe, 30 fps aux USA), la balance des blancs pour une bonne reproduction des couleurs, et la stabilisation de l'image à l'aide de trépieds ou stabilisateurs.

Ces éléments assurent une capture visuelle de qualité, indispensable pour une vidéo pédagogique claire et professionnelle.

(cf. Réglage de balance des blancs[SyibPSF0sH8])

(cf. Calibration | Équilibrage[rwg2LeoZC10])

### 💡 **Fondamental** : Les principaux types de microphone

---

Les principaux types de micros utilisés en vidéo pédagogique sont le micro-cravate, le micro canon et le micro intégré.

**Le micro-cravate** (ou micro lavalier) est petit et discret, se clipse sur les vêtements, et offre une bonne qualité sonore proche de la source, idéal pour capter la voix du présentateur sans trop de bruit ambiant. Il est particulièrement adapté aux interviews et aux tournages où la mobilité est importante.

**Le micro canon** est un micro directionnel, souvent monté sur perche, qui capte un son focalisé sur la source tout en réduisant les bruits environnants. Il est particulièrement utile en extérieur ou dans des environnements avec du bruit ambiant que l'on souhaite limiter.

**Le micro intégré** est celui qui est directement inclus dans la caméra ou le smartphone. Bien qu'il soit pratique, sa qualité est souvent inférieure, car il capte les sons de manière plus large, ce qui peut entraîner la présence de bruits parasites et une moindre clarté.

### 💬 **Conseil** : Important

---

Le choix entre ces types de micros dépendra du contexte de tournage, de la qualité audio recherchée et des contraintes techniques ou logistiques. Utiliser un micro adapté garantit une captation sonore claire et intelligible, élément crucial pour une vidéo pédagogique efficace.

(cf. Quel micro choisir pour ses vidéos ?[1hWtr\_X50vE])

## L'éclairage

L'éclairage joue un **rôle fondamental** dans la captation vidéo pédagogique car il permet de mettre en valeur le sujet et d'assurer une image claire et agréable à regarder. Un bon éclairage facilite la perception des détails, évite les ombres trop marquées ou les zones surexposées, et contribue à créer une ambiance visuelle cohérente avec le message pédagogique.

Il s'appuie sur des sources de lumière bien positionnées et souvent douces, telles que des panneaux LED, des softboxes ou des anneaux lumineux, qui diffusent une lumière uniforme et réduisent les contrastes. L'éclairage est aussi essentiel pour garantir que les couleurs soient restituées fidèlement, ce qui renforce la qualité professionnelle de la vidéo et l'attention des apprenants. L'éclairage joue un rôle essentiel dans la captation vidéo pédagogique, car il permet de mettre en valeur le sujet principal et de garantir une image claire et lisible.

Un bon éclairage évite les zones d'ombre ou de surexposition, améliore la perception des détails et contribue à une ambiance visuelle agréable, ce qui favorise l'attention des spectateurs. Utiliser des sources lumineuses adaptées, bien positionnées et souvent diffusées (comme les panneaux LED, softboxes ou anneaux lumineux) est crucial pour obtenir une qualité d'image professionnelle et renforcer l'impact pédagogique de la vidéo.

## II Testons nos connaissances

### Exercice 1 : Exercice 1 - (Cochez la bonne réponse)

Quel est l'outil de base pour enregistrer des images en vidéo pédagogique?

- L'éclairage
- Le trépied
- La caméra ou le smartphone
- Le microphone
- Le logiciel de montage

### Exercice 2 : Exercice 2- (Complétez la phrase)

Types d'équipements de captation vidéo

Les équipements de captation vidéo comprennent principalement la  ou le , qui constituent l'outil de base pour enregistrer les images.

### Exercice 3 : Exercice 3 - (Cochez au moins une bonne réponse)

Quel type de micro est discret et se clipse sur les vêtements?

- Le micro dynamique
- Le micro à condensateur
- Le micro-cravate
- Le micro canon
- Le micro intégré

### Exercice 4 : Exercice 4 - (Complétez la phrase)

Réglages essentiels de la caméra (**Prendre en compte les accents**)

La  de l'image, comme HD ou 4K, est un réglage essentiel à maîtriser pour obtenir une bonne qualité vidéo.

### Exercice 5 : Exercice 5 - (Cochez la bonne réponse)

Quelle est la fréquence d'images couramment utilisée en Europe pour la vidéo pédagogique?

- 24 images par seconde
- 25 images par seconde
- 50 images par seconde
- 60 images par seconde
- 30 images par seconde

## **Exercice 6 : Exercice 6- (Complétez la phrase)**

Rôle de l'éclairage

L'éclairage joue un rôle fondamental dans la captation vidéo pédagogique car il permet de mettre en valeur le [redacted].

## **Exercice 7 : Exercice 7- (Cochez au moins une bonne réponse)**

Quel type de micro est particulièrement utile en extérieur ou dans des environnements bruyants?

- Le micro intégré
- Le micro dynamique
- Le micro-cravate
- Le micro à condensateur
- Le micro canon

## **Exercice 8 : Exercice 8 - (Cochez la bonne réponse)**

Quel type d'éclairage est souvent utilisé pour diffuser une lumière douce et uniforme?

- Les projecteurs halogènes
- Les lampes à incandescence
- Les torches LED
- Les softboxes ou anneaux lumineux
- Les lampes fluorescentes classiques

## **Exercice 9 : Exercice 9 - (Cochez au moins une bonne réponse)**

Quel élément est crucial pour assurer une bonne reproduction des couleurs en vidéo?

- La balance des blancs
- La résolution
- Le format de fichier
- L'éclairage

## **Exercice 10 : Exercice 10- (Cochez au moins une bonne réponse)**

Quel équipement est essentiel pour éviter les secousses lors de la captation vidéo?

- Le micro canon
- Le casque audio
- Le logiciel de montage
- Le trépied ou stabilisateur

# III Les techniques d'éclairage et de prise de vue en vidéo pédagogique

## Les techniques d'éclairage

Les techniques d'éclairage en vidéo pédagogique reposent sur deux sources principales : la **lumière naturelle** et les **lumières artificielles**.

**Lumière naturelle** : elle est souvent appréciée pour sa qualité douce et flatteuse. Cependant, il faut être vigilant aux contre-jours, où la source lumineuse (comme le soleil) est située derrière le sujet, ce qui peut créer des silhouettes sombres et une perte de détails. Il est alors essentiel d'ajuster l'orientation ou de compléter avec une source de lumière réfléchie pour équilibrer l'éclairage.

(cf. La lumière naturelle[nilbIK4VIKE])

**Lumières artificielles** : la technique du kit d'éclairage à 3 points est la référence en production vidéo. Elle comprend la key light (lumière principale qui éclaire directement le sujet), la fill light (lumière d'appoint qui adoucit les ombres créées par la key light), et la back light (lumière de contre-jour qui sépare le sujet de l'arrière-plan et ajoute du relief). Cette configuration garantit un éclairage équilibré, met en valeur le sujet et améliore la lisibilité de l'image.

(cf. La lumière artificielle[ePzVgKmdONk])

Ces techniques permettent de maîtriser l'éclairage quel que soit le lieu, en s'adaptant à l'environnement pour garantir une image claire, dynamique et professionnelle.

## 1. Les techniques de prise de vue adaptées

### Les plans

Les plans vidéo sont des outils essentiels pour structurer visuellement une vidéo pédagogique et faciliter la compréhension.

**Le plan large** montre le sujet dans son environnement général, ce qui permet de situer le contexte et d'apporter une vision d'ensemble à l'apprenant. Il est particulièrement utile pour introduire un lieu, une situation globale ou une scène complexe.

**Le plan moyen** cadre le sujet de façon plus rapprochée, focalisant l'attention sur les actions ou interactions tout en conservant un contexte compréhensible.

**Le plan rapproché** resserre davantage le cadrage sur le sujet, favorisant l'expression et les détails importants.

**Le gros plan** est utilisé pour mettre en valeur un détail précis et essentiel, comme une manipulation dans une expérience scientifique ou une démonstration technique, concentrant l'attention sur un élément clé.

## 💡 **Fondamental :**

En pédagogie, cette gradation des plans permet de guider le regard de l'apprenant, de structurer l'information visuelle, et d'optimiser la compréhension en alternant les vues d'ensemble et les détails significatifs. Les plans vidéo jouent un rôle clé dans la pédagogie en aidant à structurer visuellement le contenu et à guider l'attention des apprenants. Le plan large offre une vue d'ensemble en situant le contexte général, ce qui est important pour comprendre l'environnement ou la scène globaux. Le gros plan, au contraire, sert à montrer un détail important avec précision, comme une manipulation ou une expérience scientifique, permettant ainsi de focaliser l'attention sur un élément clé. Cette variété de plans favorise l'engagement, facilite la concentration sur les points essentiels et rend la vidéo plus dynamique et compréhensible.

(cf. Les Valeurs De Plan : 9 Valeurs Essentielles[ZjUCKx784KU])

## **Le cadrage et la composition**

**Le cadrage et la composition** sont des éléments essentiels pour créer une vidéo pédagogique visuellement équilibrée et engageante.

**La règle des tiers**, principe fondamental, consiste à diviser l'image en neuf parties égales à l'aide de deux **lignes verticales** et deux **lignes horizontales** imaginaires. Placer le sujet ou les éléments importants sur ces lignes ou à leurs intersections attire naturellement le regard du spectateur, évitant ainsi un cadrage centré et statique. Cette méthode donne du dynamisme au cadre et favorise une meilleure perception des informations présentées.

(cf. La règle des tiers et la composition de l'image[ThQOmxEIMt4])

**L'arrière-plan** joue aussi un rôle clé : il doit être sobre et non distrayant afin que l'attention reste focalisée sur le sujet principal qu'il s'agisse d'un enseignant, d'un objet ou d'un tableau. Un arrière-plan épuré évite les perturbations visuelles et renforce la lisibilité de la vidéo.

(cf. Quel arrière-plan choisir pour ma vidéo ?[6Kr-\_F9Q1UI])

Enfin, le placement du sujet dans le cadre est crucial. Par exemple, pour un enseignant, une position légèrement décalée selon la règle des tiers avec un regard orienté vers l'extérieur du cadre peut donner une impression de dialogue avec l'apprenant. Pour un objet ou un tableau, un cadrage précis et bien composé mettra en valeur les détails à observer. Cette maîtrise du cadrage et de la composition améliore la qualité pédagogique de la vidéo en rendant le contenu plus clair, esthétique et engageant.

## IV Testons nos connaissances

### **Exercice 1 : Exercice 1- (Cochez au moins une bonne réponse)**

Quelle est la principale caractéristique de la lumière naturelle en vidéo pédagogique ?

- Elle crée toujours des contre-jours
- Sa qualité douce et flatteuse
- Elle ne permet pas de faire de contre-jours
- Elle est appréciée pour sa douceur
- Elle est difficile à contrôler
- Elle nécessite toujours un complément artificiel

### **Exercice 2 : Exercice 2- (Cochez au moins une bonne réponse)**

Quelle technique d'éclairage est considérée comme la référence en production vidéo ?

- L'éclairage à une seule source
- L'éclairage LED minimaliste
- La configuration à deux lumières
- Le kit d'éclairage à 3 points
- L'éclairage par projecteur
- L'éclairage naturel seul

### **Exercice 3 : Exercice 3- (Cochez au moins une bonne réponse)**

Quel plan vidéo est utilisé pour montrer un détail précis dans une vidéo pédagogique ?

- Le plan d'ensemble
- Le plan de coupe
- Le plan moyen
- Le plan large
- Le gros plan
- Le plan rapproché

## **Exercice 4 : Exercice 4 - (Cochez au moins une bonne réponse)**

Quelle règle est recommandée pour le cadrage dans une vidéo pédagogique ?

- La règle du cadrage aléatoire
- La règle de la symétrie parfaite
- La règle du centre
- La règle des tiers
- La règle du cadrage centré
- Aucune règle spécifique

## **Exercice 5 : Exercice 5- (Cochez au moins une bonne réponse)**

Quel est le rôle principal de l'arrière-plan dans une vidéo pédagogique ?

- Il doit occuper tout l'espace visuel
- Il doit être sobre et non distrayant
- Il doit contenir beaucoup d'informations
- Il doit attirer l'attention
- Il doit être flou
- Il doit être très coloré

## **Exercice 6 : Exercice 6 - (Cochez au moins une bonne réponse)**

Pourquoi est-il important de varier les plans dans une vidéo pédagogique ?

- Pour rendre la vidéo plus dynamique
- Pour compliquer la compréhension
- Pour augmenter la durée de la vidéo
- Pour réduire l'intérêt
- Pour structurer visuellement le contenu et guider l'attention
- Pour distraire l'apprenant

## **Exercice 7 : Exercice 7 - (Cochez au moins une bonne réponse)**

Quel est l'effet principal d'un contre-jour mal utilisé ?

- Il peut améliorer la lisibilité
- Il peut éclairer uniformément le sujet
- Il peut créer des silhouettes sombres et une perte de détails
- Il peut augmenter la contraste
- Il peut faire ressortir le sujet
- Il n'a aucun effet négatif

## **Exercice 8 : Exercice 8 - (Cochez au moins une bonne réponse)**

Quelle est une conséquence d'un mauvais placement du sujet selon la règle des tiers ?

- Il peut augmenter la lisibilité
- Il peut rendre la vidéo statique et moins engageante
- Il peut rendre la vidéo plus dynamique
- Il peut donner une impression de dialogue avec l'apprenant
- Il peut améliorer la composition
- Il n'a pas d'impact sur la qualité visuelle

## **Exercice 9 : Exercice 9 - (Cochez au moins une bonne réponse)**

Quel est l'avantage principal d'un arrière-plan épuré dans une vidéo pédagogique ?

- Il attire l'attention sur le sujet principal
- Il rend la vidéo plus colorée
- Il permet d'ajouter beaucoup d'informations
- Il évite les perturbations visuelles et renforce la lisibilité
- Il complique la compréhension
- Il diminue la concentration

## **Exercice 10 : Exercice 10- (Cochez au moins une bonne réponse)**

Quelle est la fonction principale de la back light dans la technique d'éclairage à 3 points ?

- Réduire l'éclairement global
- Adoucir les ombres
- Créer un contre-jour
- Éclairer directement le sujet

- Illuminer l'arrière-plan
- Séparer le sujet de l'arrière-plan et ajouter du relief

# V Mouvement de Camera et gestion de la qualité sonore et visuelle

## 💡 **Fondamental** : Les mouvements de caméra

Les mouvements de caméra classiques comprennent le **panoramique**, le **travelling** et le **zoom**. En pédagogie, il est conseillé de limiter ces mouvements pour maintenir une image stable et éviter la surcharge cognitive.

**Le panoramique** consiste à faire pivoter la caméra horizontalement ou verticalement, permettant d'embrasser un large champ ou de suivre un mouvement. Le travelling déplace physiquement la caméra dans l'espace (avant, arrière, latéral), créant un déplacement fluide. Le zoom rapproche ou éloigne la cible sans déplacer la caméra, mettant en valeur un détail ou le contexte.

(cf. Les 3 Mouvements de Caméra à Maitriser Absolument[QwCW\_38--SQ])

## Qualité sonore

Assurer une bonne qualité sonore passe par des vérifications avant chaque prise, notamment un test du microphone pour s'assurer que le son est clair et sans défaut. Il est important d'éviter les environnements bruyants qui créent des interférences et distraient l'auditoire. La voix doit être claire et bien articulée pour faciliter la compréhension des informations transmises. Une bonne qualité sonore capte l'attention, évite la fatigue auditive et valorise le contenu pédagogique, rendant l'apprentissage plus efficace.

## Qualité visuelle

Une bonne qualité visuelle nécessite une luminosité suffisante pour que le sujet soit bien visible sans zones trop sombres ou surexposées. Les couleurs doivent être neutres et naturelles, sans dominance qui pourrait fatiguer l'œil ou fausser la perception. La mise au point doit être précise, avec un focus soigné sur le visage de l'intervenant ou l'objet démontré, ce qui assure une lecture facile et un engagement visuel optimal. Ces éléments visuels contribuent à renforcer la clarté et l'impact de la vidéo pédagogique.

## Continuité visuelle et sonore

La cohérence entre les plans est essentielle pour maintenir une narration fluide, éviter la confusion visuelle et renforcer l'engagement. Les transitions entre plans doivent respecter la continuité spatiale et temporelle. De plus, la synchronisation entre le son et l'image est impérative : un décalage peut distraire, perturber la compréhension et diminuer la qualité perçue de la vidéo. Assurer une continuité rigoureuse garantit un produit final professionnel, clair et efficace sur le plan pédagogique.

# VI Testons nos connaissances

## Exercice 1 : Exercice 1- (Complétez la phrase)

Définition du panoramique

Le panoramique consiste à faire pivoter la caméra [ ] ou verticalement.

## Exercice 2 : Exercice 3- (Complétez la phrase)

Fonction du travelling

Le travelling déplace physiquement la caméra dans l' [ ] .

## Exercice 3 : Exercice 4- (Complétez la phrase)

Effet du zoom (**Prendre en compte les accents**)

Le zoom rapproche ou éloigne la cible sans [ ] la caméra.

## Exercice 4 : Exercice 5- (Complétez la phrase)

Recommandation de Mayer

Selon Mayer (2021), les mouvements de caméra doivent rester [ ] et modérés dans une vidéo pédagogique.

## Exercice 5

Conséquence d'une image trop dynamique

Une image trop dynamique peut détourner l'attention du contenu [principal].

## Exercice 6 : Exercice 6- (Complétez la phrase)

Importance de la stabilité visuelle (**Prendre en compte les accents**)

Une stabilité visuelle favorise la concentration et la [ ] .

## Exercice 7 : Exercice 7- (Complétez la phrase)

Vérification avant chaque prise

Assurer une bonne qualité sonore passe par des vérifications avant chaque [ ] .

## Exercice 8 : Exercice 8- (Complétez la phrase)

Qualité de la voix (**Prendre en compte les accents**)

La voix doit être claire et bien [ ] pour faciliter la compréhension.

## **Exercice 9 : Exercice 9- (Complétez la phrase)**

Luminosité pour la qualité visuelle (**Prendre en compte les accents**)

Une bonne qualité visuelle nécessite une  suffisante.

## **Exercice 10 : Exercice 10- (Complétez la phrase)**

Synchronisation son et image

La synchronisation entre le son et l'  est impérative.

# Conclusion

La captation constitue une étape essentielle dans la création d'une vidéo pédagogique, car un contenu bien conçu ne sera efficace que s'il est correctement présenté. Trois piliers techniques garantissent la réussite de cette étape : une **image claire et stable**, un **son net** et **compréhensible**, ainsi qu'une lumière adaptée. Ces éléments combinés offrent un cadre visuel et sonore propice à la concentration et à la compréhension, éléments fondamentaux pour un apprentissage réussi.

L'image claire et stable permet à l'apprenant de suivre sans effort visuel, tandis que le son net assure une bonne compréhension des explications, conditions indispensables pour éviter la fatigue cognitive. Enfin, une lumière bien maîtrisée valorise le sujet et les contenus présentés, renforçant l'impact visuel de la vidéo.

Cette phase de captation prépare ainsi parfaitement la suite du processus, en amont du montage et de la post-production où images et sons seront organisés, ajustés, et enrichis pour maximaliser leur efficacité pédagogique. La transition vers la Leçon 4 invite donc à approfondir cette étape capitale de **l'élaboration d'une vidéo éducative de qualité**.