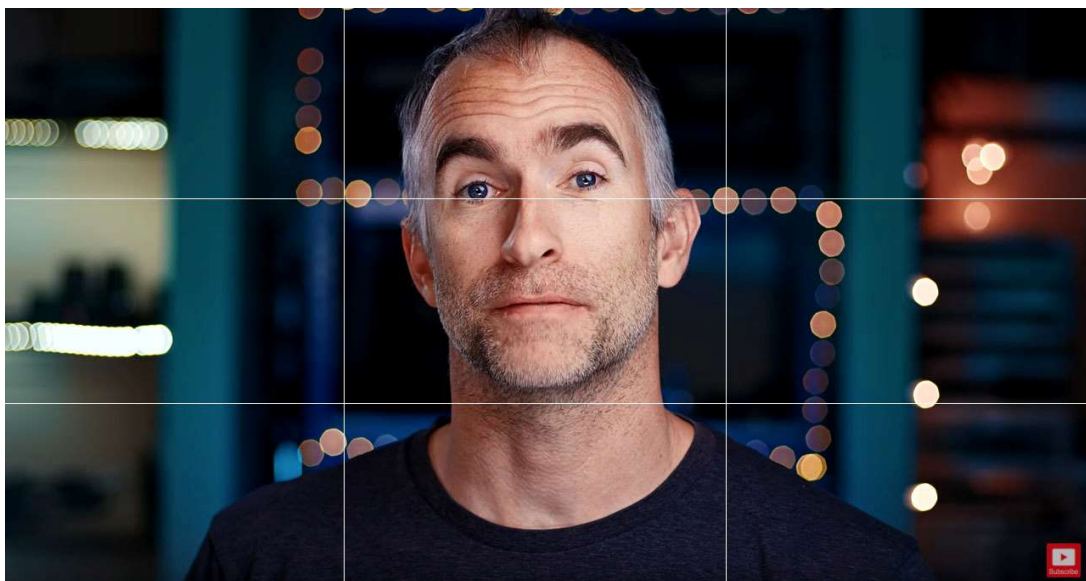


Consignes pour une vidéo FEP

Le fichier filmé est à envoyer au plus tard en date du mardi 5 mars.

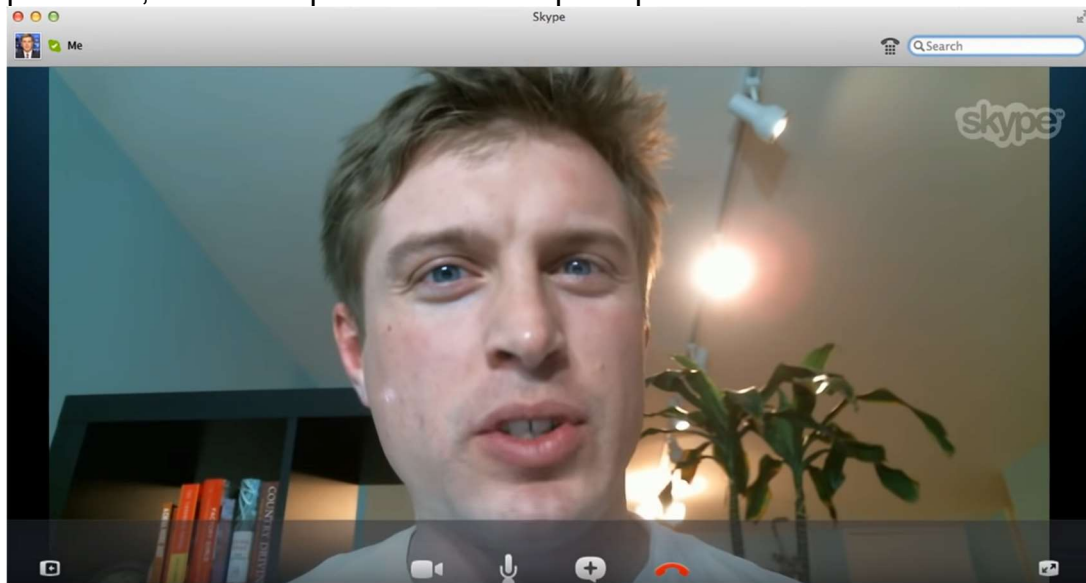
Général :

- Placer la camera à hauteur de regard (ni trop au dessus, ni trop en dessous)
- être centré dans l'image, avec le regard sur la ligne de tiers supérieur (comme image ci-dessous)



- se tenir a distance de l'appareil, de manière à remplir l'image, sans non plus être trop près.
- s'assurer d'être dans un endroit calme, sans bruit environnant
- s'assurer que le décor d'arrière plan est propre, rangé, neutre, que rien de trop voyant n'attire le regard (ex : lumière qui clignote, gens qui passent,...), et si possible éviter un mur uni (ex : blanc).
- être bien éclairé (par exemple, une lumière juste au-dessus de la tête peu entrainer des ombres non flatteuses sous les yeux et le nez) Préférer un éclairage de trois-quart face de chaque côté.
- éviter d'avoir une fenêtre / baie vitrée directement dans le dos pour éviter les contre jours
- le son est très important : éviter d'être dans une grande pièce vide et haute de plafond pour éviter les échos. Choisir une pièce plutôt petite qui résonne peu.
- si trop de brillance apparait sur votre visage à cause de l'éclairage, ne pas hésiter à l'atténuer avec du maquillage (aussi bien pour les femmes que pour les hommes).
- Porter une tenue convenable.

- exemple de contre-exemple : trop près, camera trop basse par rapport à la personne, lumière trop forte en arrière plan qui distrait :



- Webcam

- utiliser le niveau de qualité d'image le plus élevé
- faire un test préalable pour s'assurer que le son s'enregistre correctement
- si possible, éviter de porter un casque/micro. Si ce n'est pas possible, préférer une oreillette de type kit main libre qui sera moins voyant.
- ne pas regarder l'écran de l'ordinateur, mais bien droit dans la webcam

- Smartphones

- éviter de se filmer en tenant le smartphone à la main (comme pour faire un selfie)
- poser le téléphone sur un support, un trépied si possible
- le placer à l'horizontal (important), de manière à se filmer en mode paysage.

- Camera / caméscope

- utiliser le niveau de qualité d'image le plus élevé (probablement 1280x720p ou 1920x1080p)
- installer la camera sur un support / trépied

Pour toute demande, merci de contacter :

Romina Sanfourche, Responsable Communication de la FEP,
romina.sanfourche@fep.asso.fr, 06 69 68 76 20