



# Formation Techniques et pratique approfondies de prise de vues vidéo

Formation approfondie aux techniques et pratiques des prises de vues vidéo, image et son, avec des caméras vidéo, grand capteur et APN / Reflex. Workflow de prise de vues, du tournage jusqu'à l'étalonnage. Pratique longue et autonomie. Dernière semaine pour projet personnel et film abouti.

**DATES** du 30/06/2025 au 18/07/2025 - du 03/11/2025 au 21/11/2025 -

**DURÉE TOTALE** 3 SEM./105h

**MODALITES D'ORGANISATION** Formation présentielle, en nos locaux, 13 rue Desargues, 75011 Paris.

**HORAIRES** 9h45-13h puis 14h-17h45

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** 2 à 6 maximum

**PARTICIPANTS** Réalisateur.rices, monteur.euses, assistant.e.s opérateur.rices, JRI, technicien.e.s, responsables communication, directeur.rices artistiques, toute personne voulant comprendre et maîtriser la prise de vues.

**NIVEAU REQUIS** Culture audiovisuelle, connaissances minimales en prises de vues. Entretien pédagogique d'orientation et évaluation.

**ACCESSIBILITÉ** Nos formations sont accessibles et aménageables pour les personnes en situation de handicap. Fauteuils roulants autorisés en largeur maxi 70cm. Pour tout handicap, auditif, visuel ou autre, merci de nous contacter pour les aménagements possibles.

**VALIDATION DES ACQUIS** Contrôle continu tout au long de la formation, exercé par le formateur et supervisé par la responsable pédagogique. Délivrance d'un Certificat de Validation des Acquis et de Qualification Professionnelle en fin de Formation.

**MOYENS TECHNIQUES** 6 stagiaires maximum. 6 caméras HD/4K légères à capteur 1 pouce Sony XDcam (Sony X70, Z150), 6 APN (4 Sony A7S III, 1 Canon 5D mark IV, 1 Sony FX30, 1 Sony FX3) 4 caméras à grand capteur (3 Sony FX6 et 1 Sony FX9). 2 moniteurs 4K HDR, 1 moniteur reportage. Micros HF, micros cardio et hypercardio, canon, cardio stéréo. Mixettes, perches, recorder audio. Sources de lumières légères et multiples : mandarines, fresnel, led,.... Pieds, perches, supports, clamps, magic arm. Pieds à têtes fluides. Studio avec fonds blanc, noir et vert (chromakey). 1 station Final Cut Pro X / Premiere Pro / Davinci Resolve par stagiaire.

**MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES** Une salle de formation avec tableau blanc, un poste informatique pour chaque apprenant, un poste informatique vidéo-projeté pour les formateurs, avec accès internet et imprimante partagée. Alternance de séquences théoriques et d'exercices d'application réelle. Les exercices sont réalisés sous la supervision des formateurs, dans une logique d'apprentissage des compétences et d'autonomie progressive des apprenants. Des exercices plus longs et synthétiques permettent de reprendre un ensemble de compétences dans des cas pratiques types des métiers et compétences concernés, et s'assurer de leur acquisition par les apprenants.

**SUPPORT DE COURS** Mémos écrits en interne : bases vidéo numériques, caméras, reflex Sony, reflex Canon, grand capteur, Final Cut Pro X et Premiere Pro.

**FORMATEURS** Un chef opérateur prises de vues ayant une bonne expérience d'autonomie en prises de vues et une pratique des formats HD/4K, avec de solides connaissances théoriques et techniques, polyvalent sur le son également, et maîtrisant également les outils de montage Davinci, Final Cut Pro X et Premiere Pro, animant régulièrement des formations.

**LABELS QUALITÉS** Centre certifié Qualiopi (certification nationale) / référencé Data-Dock / centre certifié Adobe / Maxon / Blackmagic Design / centre de test Isograd

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

**Ce stage de prise de vues de trois semaines est une formation longue et approfondie aux techniques et pratiques de prise de vues vidéo, le workflow de prise de vues, du tournage jusqu'à l'étalonnage, avec une semaine de projet personnel (ou en groupe).**

Pendant cette formation de 3 semaines, vous consoliderez les bases techniques de la prise de vues vidéo, vous saurez manipuler différentes caméras de poing et grand capteur (XDCam HD/EX, Sony FX6 et FX9) et appareils photos numériques hybrides/reflex (Sony A7S III / FX3 / FX30), également mettre en place de la lumière et utiliser avec pertinence le matériel audio complémentaire.

A travers différentes mises en situation, vous apprendrez à choisir votre matériel en fonction du lieu de tournage et des contraintes. Chaque expérimentation vous plongera dans la réalité du métier et vous permettra de contourner tous les problèmes qui surviennent en documentaire ou reportage (contrejour, lieux exigus, laids...). Vous acquerrez une maîtrise et une dextérité professionnelles.

La formation embrasse le workflow de prise de vues : du tournage à l'étalonnage : comprendre les possibilités en retouche postproduction (Premiere Pro, Final Cut Pro ou Davinci Resolve, au choix). Savoir dérusher et être autonome en postproduction. Les outils d'étalonnage permettront de travailler le look des images, accentuer une esthétique, tester les limites et les relations tournage-étalonnage pour mieux penser la prise de vues.

La dernière semaine sera dédiée à la conception et réalisation d'un ou plusieurs films, en solo ou en groupe (selon affinités), dans une logique d'autonomie, dont les images vous appartiendront.

**Les objectifs de cette formation de 3 semaines sont :**

- Connaître les caractéristiques techniques d'une image vidéo
- Préparer le tournage d'un film, quelles que soient les contraintes
- Sélectionner le type de caméras et d'appareils photos numériques en fonction des conditions de tournage
- Paramétrer et manipuler des caméras et des APN pour filmer
- Choisir et paramétrer le matériel de prise de son
- Analyser un lieu de tournage pour installer les différents éléments nécessaire au tournage (lumière, micro, caméra, sujet)
- Produire des plans correspondants aux attentes : lumière, cadre, point, exposition, son...
- Dérusher dans un logiciel de montage pour peaufiner le tournage et préparer le montage
- Pré-monter un film
- Comprendre les possibilités d'étalonnage et savoir préparer le tournage en fonction des limites de la postproduction
- Maîtriser les exports de diffusion

## CONTENU COMPLET DE LA FORMATION

### TECHNIQUES PRISE DE VUES ET CAMERAS

Caméras : types et fonctionnement.

Mise au point, cadrage, mouvements.

Tournage sur pied, épaule, poignée.

Balance des blancs.

Eclairages : projecteurs, réflecteurs.

Exposition, diaph et shutter.

Profondeur de champ : gestion créative.

Gestion des optiques. Les différentes montures.

## **LA LUMIERE**

Notions de lumière : sources, couleur, réflexions.  
Perception subjective et contraste.  
Lumières intérieur et extérieur.  
Colorimétrie, températures de couleur.  
Types de sources artificielles.  
Atténuation, gestion et contrôle des sources directes, indirectes.  
Filtrages et corrections.

## **TECHNIQUES ET OUTILS AUDIO**

Micros : cravatte, cardio, hypercardio, omni. Fil ou HF. Perche, pieds et autres aides.  
Mixettes audio.  
Micros : hiérarchisation selon usage – interview, plateau, reportage, ...  
Techniques de prises de son. Pratique.

## **LA VIDEO NUMERIQUE**

Formats et standards: tournage, postproduction, diffusion.  
Echantillonnage couleur 4:2:2, 4:2:0...  
Diffusion finale.  
Codecs H264, H265, ProRes, XAVC, RAW, Red...  
Courbes de contraste (gamma).  
Espaces de couleur.

## **DE LA CAMERA 1 POUCE AU GRAND CAPTEUR**

Tout au long de la formation, les stagiaires peuvent essayer et adopter différents types de caméras : caméra de poing, caméra d'épaule, grand capteur, APN... afin de choisir l'outil le plus adapté à son usage : reportage, documentaire, clip, fiction, corporate...

## **SET UP PERSONNALISE**

En fonction du budget d'une production/d'un projet, savoir mettre en place un workflow tournage (et postproduction) adapté : choix de la caméra, des accessoires, audio et lumière, type de formats/codecs, outil de postproduction, diffusion...

Chaque stagiaire pourra définir son ou ses set up adaptés à ses projets.

## EXERCICES PRATIQUES

Interviews, suivi de personnages.  
Ecriture de séquences et découpage.  
Mise en place éclairage studio.  
Prises de vues multicaméras.

## REPORTAGE

Préparation d'un sujet.  
Prise de vues.  
Dérushage et visionnage critiques.  
Montage rapide du sujet.

## POSTPRODUCTION

Dérushage (Premiere Pro, FCP, Davinci Resolve, au choix).  
Outils et fonctionnalités d'étalonnage : rattraper un plan, harmoniser une séquence, accentuer une esthétique créée au tournage.  
Travail du look des images, du tournage à l'étalonnage : connaître les possibilités et limites des fonctions d'étao pour tourner le mieux possible.  
Réalisation de séquences cohérentes, avec montage, pour comprendre ce qui manque et comment les dynamiser...

## PROJET PERSONNEL

**Carte blanche aux stagiaires, selon leurs univers, leurs projets, leurs désirs, pour réaliser un ou plusieurs films.**  
**Travail en solo ou en groupe, selon affinités, durant 5 jours.**

## REPARTITION DES CONTENUS

Semaine 1

**2 jours de techniques** : comprendre fonctionnement et menus de tout type de caméra  
**1 jour en studio** : la lumière  
**1 jour de techniques audio**  
**1 jour de vidéo numérique** : formats,...

Semaine 2

**2 jours de découverte des Reflex/APN, Sony FX6 & FX9**, et leur accessoirisation.  
**1 jour d'approfondissement** lumière  
**1 jour d'approfondissement** audio  
**1 jour de préparation au projet personnel**

Semaine 3

**4 jours pour réaliser le ou les sujets désirés : tournage & postproduction**  
**1 jour** de visionnage, discussion, améliorations