

Notions de filmage pour bien débuter

D'après un article de Pierre-Alain Dorange

Table des matières

I) Prendre en main votre caméra	1
II) L'art du cadrage	2
III) Les différents type de plans (échelle de plans ou valeurs de plans)	2
IV) Angles de vue	3
V) Mouvements de caméra	3
VI) Éléments du cadre	4

Introduction : Filmer est un art, c'est aussi de la technique. Bien filmer nécessite un peu de préparation et que vous sachiez ce que vous voulez faire de vos plans. Filmer avec précision peut réclamer quelques notions d'optiques. Vous trouverez en complément un article sur [l'optique et la notion de profondeur de champ](#)

I) Prendre en main votre caméra

1) avant toute chose

Avant tout chose, il convient que vous soyez familiarisé de votre caméra, pour cela il faut vous en servir et expérimenter toutes ces fonctionnalités. Lorsque vous disposez de temps, entraînez-vous à filmer toute sorte de choses dans diverses conditions et visionnez vos séquences pour apprendre. Apprenez à tenir votre caméra, à vous servir de différents supports. Lisez complètement votre manuel caméra et essayez toutes les fonctions, afin de les connaître et d'éventuellement les exploiter ou pas suivant vos besoins. Faites des expériences en utilisant des modes dans des conditions non prévues...

2. Le zoom n'est pas un jouet

Au premier rang des erreurs on trouve l'usage abusif du zoom avant ou arrière pendant un plan.

Ce type de plan avec zoom rapide est très désagréable à regarder. Il est donc conseillé de ne pas utiliser le zoom pendant un plan. Préparez votre cadrage, zoomez, et une fois le cadrage correct, commencez à filmer.

Si vous devez utiliser le zoom pendant un plan, agissez avec douceur pour avoir un zoom lent et fluide ; un peu d'entraînement sera nécessaire.

3. Laissez tourner encore un peu la caméra

Ne tournez pas de plans trop courts.

Si vous devez faire un montage ensuite, pensez à filmer "large" au niveau temps, c'est-à-dire à filmer avant et après l'action. Vous pourrez toujours redécouper au montage, mais ne jamais rajouter.

4. Pas de mouvements de caméra brusques.

C'est un apprentissage long mais qui vous permettra de filmer des plans propres. En effet souvent le débutant qui ne maîtrise pas sa caméra ou sa position aura tendance à bouger beaucoup (balancements, mouvements intempestifs, chocs).

Pour éviter cela, commencez par trouvez la bonne position de prise en main de votre caméra, tournez d'abord des

plans fixes (ni vous, ni la caméra ne bouge), vous passerez aux mouvements lorsque vous maîtriserez le plan fixe. Lorsque vous filmez, si possible prenez un appui (sur un mur) ou plaquez bien vos coudes le long de votre corps. Plus vous tiendrez votre caméra à bout de bras, plus celle-ci sera difficile à stabiliser. Utilisez un pied (tri-pod) si nécessaire

Évitez de filmer avec un zoom trop gros, cela amplifie les mouvements intempestifs.

Si vous filmez dans un endroit encombré ou si vous vous déplacez pendant le plan, faites vous aider par quelqu'un qui vous guidera et écartera les obstacles, pendant que vous serez concentré sur le cadrage. Ensuite avec un peu d'expérience, vous pourrez, tout en gardant un œil à l'œilleton (ou au LCD), regarder (avec l'autre œil) ou vous mettez les pieds.

5. Varier les cadrages

Lorsque vous filmez, pensez à réaliser des vues "larges" (vue d'ensemble) et aussi des vues rapprochés (gros plans) de vos sujets, ce qui vous permettra ensuite lors du montage, d'introduire une scène par une vue large et ensuite de continuer avec des vues proches ; et ainsi de dynamiser vos séquences.

6. Silence, on tourne !

Si vous devez utiliser la bande son de votre tournage, ne parlez pas et évitez de vous mettre trop près de bruits gênants. N'oubliez pas que votre micro se trouve sur votre caméra et qu'il enregistre en premier lieu vos propres bruits et aussi les bruits de votre caméra. L'usage d'un micro externe est fortement conseillé pour obtenir un bon son, nécessite évidemment un assistant pour faire suivre le micro.

L'utilisation d'un casque est indispensable pour s'assurer d'une bonne prise de son, au début vous serez surpris de tout les petits bruits "parasites".

7. La lumière.

Dans la mesure du possible, évitez de vous placez face aux lumières (naturel ou artificiel), car cela n'aboutira au mieux qu'à un sujet surexposé en ombre chinoise... pensez toujours avant d'enclencher le bouton "RECORD" aux lumières, aux ombres, à votre placement... Surtout votre propre ombre que l'on risque de voir si vous avez le soleil dans le dos.

8. Tourner des plans d'ambiance.

Pour tout évènement, tournez des plans supplémentaires d'"ambiance", vue d'ensemble, panoramique, sujet annexe. Tout ces plans vous permettront d'intercaler ces "intermèdes" dans votre montage et rendra plus vivant votre sujet.

9. Repérer les lieux.

Si vous en avez la possibilité, repérez les lieux avant le tournage ; Ceci vous permettra de choisir les endroits pour filmer, de préparer vos cadrages. Techniquement cela vous permettra aussi de savoir où se trouve l'électricité (si vous

avez besoin de recharger vos accus) et de prévoir des accessoires (échelle, table...) nécessaires.

S'il s'agit d'un évènement, renseignez vous sur les horaires et le planning prévu. Cela vous permettra peut être d'anticiper les évènements et de ne pas vous retrouver dépourvu...

10. Soyez discret

Bien souvent votre caméscope n'est pas très discret. Il peut émettre des petits sons quand vous choisissez des options des les menus et aussi dispose d'une LED rouge pour indiquer qu'il est en enregistrement. C'est pratique mais pas vraiment discret si vous filmez un spectacle dans le noir par exemple... Pensez à désactiver ces options dans les menus de réglages avant le tournage. Si votre caméscope ne permet pas de désactiver l'indicateur d'enregistrement ou le rétro éclairage de l'afficheur, utilisez du scotch opaque (gaffeur) pour masquer ces éclairages disgracieux. De même ne transformez pas un évènement familial en tournage d'un film. Il n'y a rien de plus exaspérant que de redemander à des convives de refaire ce qu'ils ont fait parce vous n'avez pas enclenché le bouton Record au bon moment. Suivez le mouvement, adaptez vous. C'est à vous de vous adapter à ce qui ne se passe pas le contraire.

11. Soyez techniquement prêt

Pour cela vous devez connaître votre matériel, et ça c'est l'expérience qui vous apportera les éléments nécessaires. Sachez combien durent vos batteries (avec ou sans l'écran LCD) afin de prévoir ce qu'il faut si leur durée n'est pas suffisante. Pensez aussi aux bandes DV vierges dont vous aurez besoin avant de venir sur le lieu de tournage. Prévoyez une rallonge électrique pour vous brancher sur le secteur si nécessaire. Amenez votre pied. Prévoyez une petite lampe de poche si vous filmez un spectacle dans le noir...

II) L'art du cadrage

1. définition du cadrage

Filmer avec une caméra, c'est choisir un angle de vue d'une scène pour la retranscrire sur écran ensuite. Cette technique s'appelle le cadrage. Il existe quantité de cadrages différents qui permettent chacun de donner une impression plus ou moins poussé sur la scène qui se déroule. Ainsi si 2 personnages discutent, vous n'obtiendrez pas le même résultat si vous les filmez de loin "en pied" ou si vous faites un cadrage très serré sur leurs visages. Le cadrage c'est l'organisation de l'image délimitée par le cadre (les 4 cotés de l'écran de diffusion

2. Le Plan : C'est un morceau de vidéo tourné d'un seul coup et gardé sans coupure au montage. C'est l'unité logique de base d'une vidéo.

3. La Séquence : Une succession de plans concernant une unité de lieu, de temps ou d'action au sein de la vidéo.

4. Le Plan-Séquence : Lorsque qu'une séquence se déroule en un seul plan (un long plan en fait). Souvent les

plan-séquences utilisent un mouvement de caméra. Les plan-séquences sont très difficile à réaliser.

5. La Prise :

Lors du tournage il n'est pas rare de tourner plusieurs fois le même plan pour des raisons techniques (erreur de dialogue, mauvais cadrage...) on parle alors de prises.

6. Identifications des Prises :

Pour le tournage d'un film long et afin de permettre un montage plus simple on identifiera les prises suivant le plan de tournage. Soit en utilisant un clap (ou une simple ardoise) ou seront notés les numéros de séquences, plans et prises. Ainsi la prise 8-2-3 identifiera la 3ème prise du plan 2 de la séquence 8.

7. Le champ est l'espace visible par le spectateur.

8. Le contre-champ est l'opposé d'un champ. Il est très utilisé pour des scènes de dialogues ou l'on passe d'un personnage à l'autre par champ / contrechamp voir ci-contre.

9. Le hors-champ, c'est l'action qui se déroule hors de l'écran, non visible par le spectateur. Le hors-champ permet par exemple de donner un certains suspens lorsque le personnage regarde le hors-champ et s'étonne sans que le spectateur ne sache encore ce qui se passe.

10. La profondeur de champ, c'est la mise en perspective des avants et arrières plans par le jeu de la netteté de l'image.

Sur ce sujet, voir l'article "[Un peu d'optique...](#)"

III) Les différents types de plans (échelle de plans ou valeurs de plans)

1) Champ / Contre-champ



2. Plan d'ensemble (ou plan général) :

Cadrage très large présentant les lieux, les paysages ou se déroulent l'action. Souvent utilisé en début de scène pour situer l'action ou en fin de séquence pour renforcer chez le spectateur l'impression de quitter ce lieu.

3. Plan de demi-ensemble (ou plan large) : Cadrage large présentant une partie des décors et plusieurs protagonistes de l'action.

4. Plan moyen : Présente le(s) personnage(s) en pied.

5. **Plan Italien** : Cadrage coupant les acteurs en dessous des genoux.

6. **Plan américain** : Cadrage coupant les acteurs à mi-cuisse.

7. **Plan rapproché** (ou plan buste) : Cadrage coupant les protagonistes à la ceinture. On entre alors dans l'intimité des personnages.

8. **Gros plan** : Cadrage serré présentant le visage (ou une autre partie du corps) d'un acteur ou d'un objet. Permet de dramatiser, de distinguer toutes les émotions et de supprimer les distances entre le spectateur et le personnage.

9. **Très gros plan** : Gros plan très serrée sur les yeux par exemple. Pour attirer l'attention sur un détail dramatiquement important dans le récit. L'échelle d'un plan peut varier au sein d'un plan grâce aux mouvements de caméra (voir [plus bas](#)).



Plan d'ensemble, les personnages sont écrasés par le décor



Plan moyen avec un avant-plan



Gros Plan en légère contre-plongée sur Frodon



Plan rapproché en plongée, pour accentuer la démesure du décor que les héros découvrent hors-champ.

IV) Angles de vue

1. **Plat (normal)** : Cadrage au niveau de la scène, à hauteur du sujet.

2. **Plongée** : Cadrage de la scène par le dessus, la vue est en plongée (vers le bas). Ecrase l'action et donne le sentiment de grandeur hors-champ, de peur, de vulnérabilité...

3. **Contre-plongée** : Cadrage de la scène par le dessous, la vue est en contre-plongée (vers le haut). L'action est souvent rendue plus forte, le personnage plus héroïque... Les plongées et contre-plongées peuvent être légères, fortes ou extrêmes suivant le sentiment à faire passer. Une légère contre-plongée est souvent utilisée pour mettre en valeur un héros ou le grand méchant sans trop insister.

4. **Vue objective** : c'est le cadrage normal, à la troisième personne, l'action est filmée d'un point de vue extérieur aux personnages présents.

5. **Vue subjective** : La caméra cadre et se déplace comme si le spectateur était à la place d'un des personnages (que l'on ne voit plus). Permet d'accentuer l'identification du spectateur.



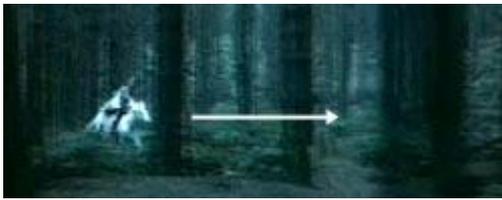
Plan rapproché en plongée, pour accentuer la démesure du décor que les héros découvrent hors-champ.

V) Mouvements de caméra

1) **Panoramique** : mouvement de caméra souvent lent de pivotement autour d'un de ses axes (de préférence sur un pied). Permet l'exploration progressive d'un décor pour en renforcer le côté dramatique ou en donner une vue globale. On peut réaliser des panoramiques horizontaux ou verticaux (un immeuble par exemple).

2. Travelling

: Cadrage dynamique où la vue suit une action, généralement



sans changer de cadrage. Se réalise en déplaçant la caméra.

- Travelling avant, la caméra s'approche du sujet
- Travelling arrière, la caméra s'éloigne du sujet
- Travelling latéral, la caméra suit l'action
- Travelling ascendant, la caméra s'élève
- Travelling descendant, la caméra descend

Ce sont des cadrages difficiles à réaliser sans équipements spécialisés (rail, steady-cam, grue...). On peut toutefois utiliser un caddie de supermarché ou une planche à roulette. Les travellings sont aussi les cadrages dynamiques les plus expressifs au cinéma.

3. Zoom : Cadrage dynamique se rapprochant ou s'éloignant du sujet par simple action sur l'objectif sans déplacement de la caméra. L'effet visuel est radicalement différent d'un travelling avant ou arrière car dans un zoom il y a changement de perspectives. Dans la réalité du langage cinématographique, le zoom sont peu utilisés, on leur préfère généralement le travelling (bien plus "classe"). Toutefois leur utilisation ponctuelle est utile pour exprimer des sentiments de peurs ou de surprises (zoom avant rapide sur un personnage), d'isolation (zoom arrière). Mais il ne faut pas abuser de ses plans et on leur préférera souvent la succession "cut" d'un plan général et d'un gros plan réalisé au montage.

4. Zoom/Travelling : C'est une combinaison d'un zoom et d'un travelling avant ou arrière synchronisé (aussi nommé **travelling compensé**). Le sujet principal reste cadré de la même façon et le décor qui l'entoure change de perspective. Cela crée un climat angoissant.

Mouvement très délicat à mettre en œuvre et à utiliser avec parcimonie. Quelques travellings compensés célèbres :

- **"Vertigo"** (Sueurs froides) de Alfred Hitchcock (1958), lorsque James Stewart poursuit Kim Novak dans l'escalier de l'église et est pris de vertiges.
- **"Jaws"** (Les dents de la mer) de Steven Spielberg (1975), lorsque l'agent Brody assis dans un transat surveille la plage et voit le requin apparaître.

5. Mise au point : La mise au point correspond à la zone de netteté de l'image dans le cadre. En fonction des besoins on pourra avoir une grande zone de netteté (**profondeur de champ**) ou une zone réduite pour exprimer des différences de niveaux dans l'image. Les caméscopes proposent une mise au point automatique qui rend parfois difficile la réalisation de cadrage dynamique, le cadrage de scène d'action ou la maîtrise de la zone de netteté. Dans ces cas il convient d'utiliser la mise au point manuelle, qui est difficile à maîtriser mais qui donne les résultats les plus "cinématographique".

VI) Éléments du cadre

Abordons maintenant la composition du cadre et quelques règles universelles de composition harmonieuse.

Ces "règles" sont issues de l'art pictural et s'applique à la photo et au cinéma.

1) Les éléments du cadre sont les éléments qui composent le cadre, on parle aussi de plans dans une image en faisant référence aux différents niveaux de distances pouvant apparaître dans une image.

- **Avant-plan** : Partie de l'image se situant "devant" l'action principale.
- **Premier plan** : Partie la plus "avant" de l'image, c'est le premier des avant-plans. On parle aussi d'amorce quand cet avant-plan est l'apparition d'un sujet pour la première fois.
- **Arrière-plans** : Partie de l'image se situant "derrière" l'action principale (comme le décor)

L'utilisation d'un avant-plan permet de donner de la profondeur et du relief à votre image, son usage doit être ponctuel et pertinent. La plupart des images ont un plan principal et un arrière plan. Parfois un avant-plan.



Plan d'ensemble avec un avant-plan
symbole de l'arrivée du Mal dans La Contrée.

2) Composition

L'histoire des arts et particulièrement des arts picturaux (peinture) a mis en place des règles de base que la photographie et le cinéma ont reprises. Ces règles générales aident à la construction de cadres équilibrés et harmonieux.

Ces règles sont issues de l'expérience et de phénomènes de lecture de tous spectateurs. Ainsi de manière générale lorsque l'on regarde une image, le regard a tendance à se focaliser sur le centre puis sur le coin en haut à gauche (pour un spectateur occidental) et vers les parties claires.

3. La règle des tiers

Consiste à apposer mentalement une **grille virtuelle** sur votre cadre pour le découper horizontalement et verticalement en 3 parties. Le cadre est alors découpé en **9 zones** (voir ci-contre). Pour réaliser cette composition il faut utiliser ces zones et placer votre ou vos sujets, de préférence, dans les zones extérieures et à utiliser les lignes et intersection de cette grille pour votre composition. On évitera de placer le visage du personnage d'un plan rapproché dans la zone centrale.

De la même manière que pour le sujet principal il faut composer tout le reste (avant plan, décor, arrière plan) en s'appuyant plus ou moins sur cette grille. L'horizon doit généralement être placé sur la partie supérieure ou inférieure de la grille, jamais au milieu du cadre.





Compositions suivant la grille des tiers.

4) L'espace

Le cadre c'est la prise en compte de l'espace. Votre composition doit savoir utiliser le vide pour conserver un équilibre. Ainsi pour le cadrage d'un personnage on évitera de le coller en haut du cadre. Ou alors on cadrera de manière à le couper (le sommet de la tête) de manière délibérée, jamais en limite de cadre.

5. La direction de l'action

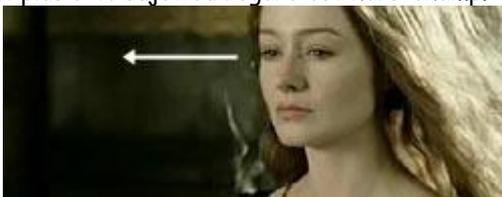
Le cadrage doit laisser de l'espace à l'action. Si le mouvement de l'action se fait vers la droite, le sujet sera alors cadré sur la gauche de manière à **laisser "vide" l'espace vers lequel il se déplace**. Cet espace donne du dynamisme et permet au spectateur d'anticiper et de comprendre le mouvement. Au contraire le cadrage opposé donnera l'impression que le sujet en mouvement est bloqué.



Espace pour laisser le mouvement se dérouler.

6. La direction du regard

De même pour le regard des personnages, on cadrera de manière à laisser de l'espace à la direction du regard; d'autant plus si le sujet du regard est hors-champ.



Espace pour laisser le regard rejoindre le hors-champ.

7. Le hors-champ

Ces principes (laisser de l'espace aux mouvements et aux regards) permet aux spectateurs de comprendre et d'imaginer le hors-champ (voir [définition](#) dans la 1ère partie de cet article). L'utilisation du hors-champ et de ces principes d'espaces permet de susciter chez votre spectateur l'attente, le suspense et l'intérêt et ainsi de le tenir en haleine.

VII) Continuité et Raccords

1) continuités visuelles

Les continuités visuelles et narratives sont des éléments indispensables à travailler dans votre cadrage afin de rendre vos compositions et leurs **enchaînements fluides** et ainsi mieux immerger votre audience dans votre univers.

Une erreur de continuité entre 2 plans va perturber votre spectateur qui alors, même inconsciemment, "verra" la caméra et sortira quelques instants de l'histoire. La continuité s'entend entre les plans (changement de cadrage) et ce voit au moment du montage, mais c'est au moment du tournage qu'elle se fait, car au montage il est trop tard pour changer la composition du cadre.

2. Cadrage du sujet

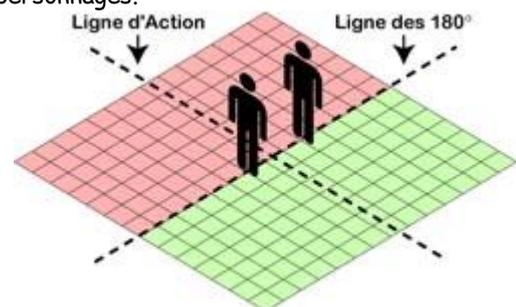
Lorsque l'on change de plan sur un sujet (pour passer d'un plan général à un plan rapproché par exemple), il est prudent de veiller à conserver la composition générale du plan précédent. Ainsi si un personnage est cadré sur la droite de cadre dans le plan d'ensemble, il sera plus harmonieux de le cadrer toujours sur la droite dans le plan rapproché suivant, d'autant plus si on affaire à un mouvement ou un regard hors-champ.



Le cadrage face à l'action a été conservé entre le plan général et le gros plan.

3. Ligne d'action

La ligne d'action est une composante fondamentale de tous vos plans, si s'agit d'une ligne imaginaire qui découpe l'espace de tournage en 2. C'est un élément délicat à appréhender car il ne coupe pas le cadre vu par la caméra mais bien le lieu de tournage. Cette ligne se définit "naturellement" en fonction de l'action. Sur un mouvement de caméra elle est située entre le mouvement et la caméra et parallèlement au mouvement. Sur une scène avec 2 personnages interagissant elle sépare ces 2 personnages.



Si la caméra est dans la zone verte pour le premier plan, tous les plans suivants devront être réalisés dans cette zone.

Voir exemple ci-dessous

4. Règle des 180°

Cette de base consiste à toujours placer la caméra, lors des plans successifs d'une séquence, toujours du même côté d'une ligne perpendiculaire à la ligne d'action. Ce qui revient pour un même sujet centré à ne déplacer la caméra que de moins de 180° par rapport à ce centre. Sur une scène de dialogue de 2 personnages face à face, si on débute par un plan rapproché du personnage A (à droite du cadre), avec B en avant-plan à gauche; sur le plan suivant (contre-champ), il faudra déplacer la caméra de moins de 180° par rapport au centre de l'action, ce qui conserve les profils des

personnages (voir ci-contre). Sur une scène de mouvement, si sur le premier plan la caméra était sur la gauche du sujet en mouvement, il faudra conserver ce côté de la ligne pour les plans suivants du même sujet. Ainsi pour un travelling sur une personne qui marche, la caméra étant sur la gauche du personnage dans un plan général, on voit donc le profil gauche du personnage. Pour le plan suivant (gros plan) de la même action, on devra toujours voir le profil gauche de ce personnage. Si on cadre le profil droit, le spectateur aura l'impression que le personnage a changé de sens de marche...



Plan 1 : Frodon de dos (amorce) parle à Sam de face, vue par son profil gauche.



Plan 2 : Contre-champ, la caméra est resté du même côté (moins de 180° par rapport au plan 1), Sam est de dos mais on voit toujours son même profil.

5. Raccords

Les raccords sont les éléments à conserver d'un plan à l'autre afin de conserver la continuité. Le raccord peut concerner un objet, les vêtements, les postures, les regards, la météo, l'éclairage...

Rien de plus dérangentant que de voir un personnage entrer en scène avec un T-Shirt blanc, puis une chemise sur le plan suivant ! Ou entrer avec une cigarette presque finit pour retrouver une cigarette neuve lors du gros plan... Idem pour un verre qui doit conserver un niveau de remplissage "logique". Sur un film professionnel c'est en parti le travail du script de veiller a ces continuités

6. Contraintes Techniques de Diffusion

Certaines contraintes techniques sont aussi à prendre en compte lors des cadrages, celles-ci sont généralement liées au format de diffusion final. Il est donc important de savoir avant le tournage quel sera le format de diffusion. Voir l'article "[Format d'Images et Recadrage](#)" pour plus de détails.

Formats de Diffusion Vidéo

- Télévision 4:3 (VCD, DVD, bande vidéo)
- Télévision 16:9 (VDC, DVD, bande vidéo)
- Ordinateur (QuickTime)

Ces différents formats vont vous imposer soit de tourner dans le format de diffusion (tourner en 4:3 pour diffuser en 4:3), ou alors de tenir compte du recadrage qui sera effectué en postproduction (ajout de bande noire pour une diffusion 16:9 d'un tournage DV 4:3, cad un recadrage LetterBox).

Dans le cadre d'une diffusion sur une **télévision** en plus du format du cadre il faut tenir compte au moment du

tournage des **zones de sécurité** nécessaire.

Cela consiste à réserver mentalement une marge représentant 10% de la taille du viseur lors de votre cadrage.

Surtout important au moment du montage pour ajout de texte en surimpression.

Voir l'article Diffusion à la TV pour plus de détails.

Dans le cadre d'une diffusion uniquement sur **ordinateur** (CD-ROM, internet...) c'est bien plus simple car aucun standard ne définit le format ou des zones de sécurité, vous êtes donc bien plus libre.