

# PHOTOGRAPHIE ET VIDÉO AVEC SMARTPHONE

## I. PRÉPARER LA PRISE DE VUE

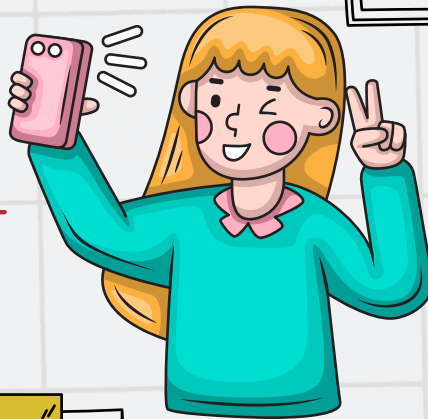
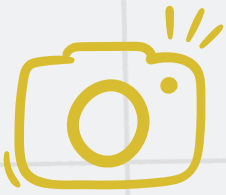
- Nettoyer l'objectif : un petit chiffon microfibre suffit.
- Stabiliser l'appareil : tenir à deux mains ou utiliser un trépied/pose stable.
- Activer la bonne résolution : choisir la qualité maximale disponible sur le smartphone.

## 2. CADRAGE ET COMPOSITION

- Règle des tiers : placer le sujet principal sur les lignes imaginaires divisant l'image en trois.
- Éviter le désordre : fond simple, éléments distrayants limités.
- Orientation : paysage pour photos, portrait pour stories Instagram/TikTok.

## 3. LUMIÈRE

- Lumière naturelle : privilégier les prises en extérieur ou près d'une fenêtre.
- Éviter les contre-jours : le sujet doit être éclairé par l'avant ou le côté.
- Utiliser le flash uniquement si nécessaire : souvent, il écrase les couleurs.



## 4. TECHNIQUES POUR LA VIDÉO

- Courte et dynamique : 15 à 60 secondes pour les réseaux sociaux.
- Stabilité : maintenir le smartphone immobile ou utiliser un stabilisateur.
- Planification : définir l'histoire ou les moments clés à filmer.
- Audio : filmer dans un environnement calme ou utiliser un micro externe.

## 5. APPLICATIONS UTILES

- Montage vidéo simple : InShot, CapCut, iMovie.
- Retouche photo rapide : Snapseed, Lightroom Mobile, VSCO.
- Création de mini-vidéos pour réseaux : Canva ou Canva Video.

## 6. CONSEILS PRATIQUES

- Multiplier les prises : prendre plusieurs photos pour choisir la meilleure.
- Varier les angles : vue en plongée, contre-plongée, gros plan, plan large.
- Capturer l'action : montrer les participants, les animations et l'ambiance.
- Stockage et partage : organiser les fichiers par événement, sauvegarder dans Google Drive.

