

## Initiation à la prise de vue vidéo

Prendre en main la caméra et réussir ses premiers tournages

3 jours (21 heures)

Initiation

Présentiel

à partir de

**2 225 € HT** par personne (TVA en vigueur)

*Contenu mis à jour le 30/09/2026. Document téléchargé le 02/10/2026.*

Filmer soi-même, rapidement et efficacement, est devenu une compétence clé. Cette formation propose une initiation opérationnelle à la prise de vue vidéo, centrée sur la pratique. Les participants découvrent comment prendre en main une caméra légère, effectuer les bons réglages et appliquer les bases techniques du tournage et du son pour gagner en autonomie et en fiabilité sur le terrain.

À partir d'exercices concrets et de mises en situation, ils apprennent à anticiper les contraintes de tournage, à sécuriser la qualité de l'image et du son et à adopter les bons réflexes dès la prise de vue. L'objectif : être capable de produire des vidéos exploitables, claires et efficaces, dans des conditions réelles de travail.

## Objectifs

- Manipuler et régler une caméra légère
- Identifier les bases théoriques et techniques du tournage ainsi que la gestion du son en situation d'autonomie.

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

### Compétences acquises

À l'issue de la formation, les participants sauront prendre en main une caméra légère, effectuer les réglages essentiels et réaliser des prises de vue et de son fiables en situation de tournage autonome.

## À qui s'adresse cette formation ?

Toute personne devant utiliser une caméra légère pour une utilisation vidéo, Web ou multimédia.

### Prérequis

Une pratique de la prise de vue est recommandée mais il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances spécifiques en vidéo.

## Programme

### 1 Pendant votre formation

## Initiation à la prise de vue vidéo

### Jour 1 : Bases des caméras

- Les différents types de caméra et les DSLR
- Les smartphones et leurs app : Blackmagic Camera, Filmic Pro...
- Images complémentaires avec les actions cam types GoPro
- Les formats et codecs
  - - QT
  - - XAVC-S
  - - H.264
  - - H.265
  - - Apple ProRes
  - - RAW
- Tournage en log, captation pour le HDR et le Wide Gamut
- Les optiques : intégrés ou adaptables, fixes, zoom
- La longueur focale
- Le Shutter Speed
- La balance des blancs
- La sensibilité (Gain ou ISO)
- Tournage type reportage et fiction épaule et pied
- Techniques lumière et couleur

### Les bases de la lumière

- Lumière de jour et lumière artificielle

- Principes de l'éclairage 3 points
- Les différents types de sources
  - - Led
  - - Fluos
  - - Praticables...
- Lumière directe et indirecte
- Les réflecteurs
- *Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)*
  - *Paramétrer sa caméra et capter des plans imposés*
  - *Visionnage critique*

## Jour 2 : Les outils de prise de son

- Technologies de microphones : dynamiques et statiques
- Micros omnidirectionnels ou directionnels
- Les micros-cravates et les micros d'ambiance
- Enregistrement du son interne ou externe
- Micro sans fil pour une liberté accrue

## Techniques de tournage

- Cadrages, valeurs de plans
- Les mouvements de caméra : travelling
- Suivi de personnages et déplacements : panoramique...
- La narration et le découpage technique
- Les capteurs et la profondeur de champ
- Les rapports de focales
  - Grand angle
  - Zoom
  - Téléobjectif...
- Exemple de travaux pratiques (à titre indicatif)
- *Captation d'une séquence et d'une interview*

## Jour 3 : Post-production

- Choix du logiciel de montage :
  - Adobe Premiere Pro
  - Avid Media Composer
  - Apple FCPX
  - DaVinci Resolve
- Import des médias

- Dérushage et analyse des rushes
- Titrage et animations simples
- Colorimétrie

Exemple de travaux pratiques (à titre indicatif)

- *Montage de la séquence et de l'interview captée*

## Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

Nous contacter pour en savoir plus →

## Intervenants

Albéric BENAETH  
HUUH PRODUCTIONS

## Modalités pédagogiques

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)

## Sessions

Paris

Du 9 décembre 2026 au 11 décembre 2026