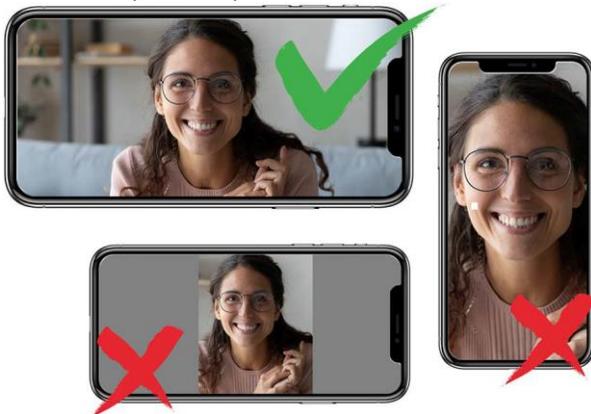


GUIDE POUR SE FILMER

CONSEILS DE TOURNAGE :

- Enregistre ta vidéo en format paysage (à l'horizontale) et non en format portrait (à la verticale).
- Demande à quelqu'un d'autre de tenir ton téléphone ou ta caméra.
- Pour une vidéo stable, garde le téléphone immobile dans la mesure du possible ou pose-le sur un trépied (si tu en as un) ou un autre support.
- Reste assez près du téléphone afin que le microphone capte bien ta voix.
- Il est préférable d'utiliser la caméra principale à l'arrière de l'appareil plutôt que la caméra frontale pour égoportrait.
- Regarde la lentille de la caméra et non l'écran pendant l'enregistrement.
- Ne te place pas devant une fenêtre ou un autre arrière-plan très éclairé, car tu seras plongé dans l'ombre dans la vidéo.
- Inclus ton torse dans le cadrage plutôt que seulement ton visage.
- Si tu filmes ta vidéo à l'extérieur, évite les lieux venteux et reste proche de ton téléphone afin que le microphone capte bien ta voix.
- Si tu es à l'extérieur, tiens-toi à un endroit ombragé avec un arrière-plan dans l'ombre.
- **Évite de porter des vêtements avec un logo** ou d'inclure des logos ou des œuvres d'art visibles dans l'arrière-plan de ta vidéo.

Filme en format panoramique/à l'horizontale comme un téléviseur.



Évite une fenêtre ou un lieu éclairé en arrière-plan.



Inclus ton torse dans le cadrage.



Caméra arrière

Caméra avant



RÉGLAGES DE LA CAMÉRA POUR UNE VIDÉO DE QUALITÉ :

- Prière d'utiliser le téléphone ou la caméra de la meilleure qualité disponible chez toi.
- Enregistre la vidéo à une vitesse de **30 images par seconde** (et non 60 ou 24) et en **mode 4K ou 1080** ou le réglage de la meilleure qualité disponible sur le téléphone.
- Si l'option « Auto Low Light FPS » (ajustement automatique de la luminosité) est activée sur ton téléphone, **désactive-la**.

TÉLÉCHARGEMENT DE LA VIDÉO :

- Tu peux télécharger la vidéo à partir de ton téléphone en suivant ce lien :
- <https://reconciliationandme.portal.massive.app>
- Mot de passe de téléchargement : NCTR2021