

# TOUT EST DANS LA BOÎTE : L'ART DU CADRAGE ET DE LA COMPOSITION

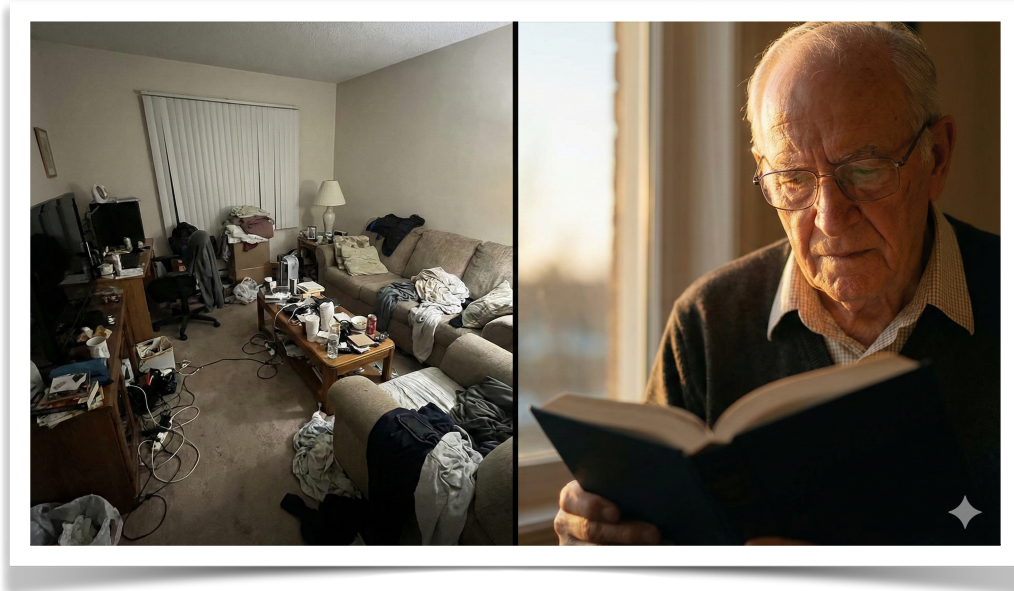
## 1. INTRODUCTION : Pourquoi c'est capital ?

Imagine que ta caméra est une fenêtre. Tout ce que tu montres à l'intérieur de cette fenêtre raconte une histoire. Ce que tu laisses à l'extérieur n'existe pas pour le spectateur.

Le cadrage, c'est **choisir où l'on pose le regard**.

- Un plan large ? On situe le décor.
- Un gros plan ? On montre une émotion.

Si ton cadrage est brouillon, le spectateur ne sait pas quoi regarder. S'il est soigné, tu guides son œil exactement là où tu le veux. C'est un langage universel que nous allons apprendre à parler ensemble.



## 2. EXPLICATION TECHNIQUE : La Règle des Tiers.

On ne peut pas parler de cadrage sans parler de la **Règle des Tiers**. C'est la règle d'or en photo et en vidéo.

Imagine que ton écran est divisé par deux lignes horizontales et deux lignes verticales (comme une grille de Morpion). L'idée, c'est de placer ton sujet principal, non pas au centre, mais **sur l'une de ces lignes** ou à leur intersection. Cela rend l'image beaucoup plus dynamique et agréable à l'œil.

**Comment afficher cette grille sur votre boîtier ? C'est très simple, l'appareil vous aide !**

1. Allume ton appareil photo.
2. Appuie sur la touche **MENU**.
3. Cherche dans le Menu l'option "Grille" ou "Guide".
4. Cherche "**Guide Ligne**" (ou *Guideline* en anglais) dans la section Moniteur/Affichage.
5. Choisis le motif "**Grille 3x3**".

Désormais, tu as ces lignes affichées en permanence sur ton écran LCD ou dans ton viseur. Utilise-les ! Si tu filmes une personne, essaie de placer ses yeux sur la ligne horizontale du haut.

On voit ici que l'arbre est parfaitement aligné sur la grille.



### 3. L'ERREUR À ÉVITER : Le syndrome de la "tête coupée" (ou trop d'air)

C'est l'erreur classique du débutant : mal gérer l'espace au-dessus de la tête du sujet (ce qu'on appelle le "Headroom").

- **L'erreur n°1** : Laisser trop d'espace vide au-dessus de la tête. Le personnage semble tout petit et perdu au fond de l'image.
- **L'erreur n°2** : Couper le haut du crâne (sauf en très gros plan, c'est interdit !).

**La bonne pratique** : Laisse juste un petit espace (l'équivalent d'un pamplemousse imaginaire) entre le haut de la tête de ton sujet et le haut de ton cadre.



### 4. DEUX AUTRES RÈGLES D'OR POUR PROS

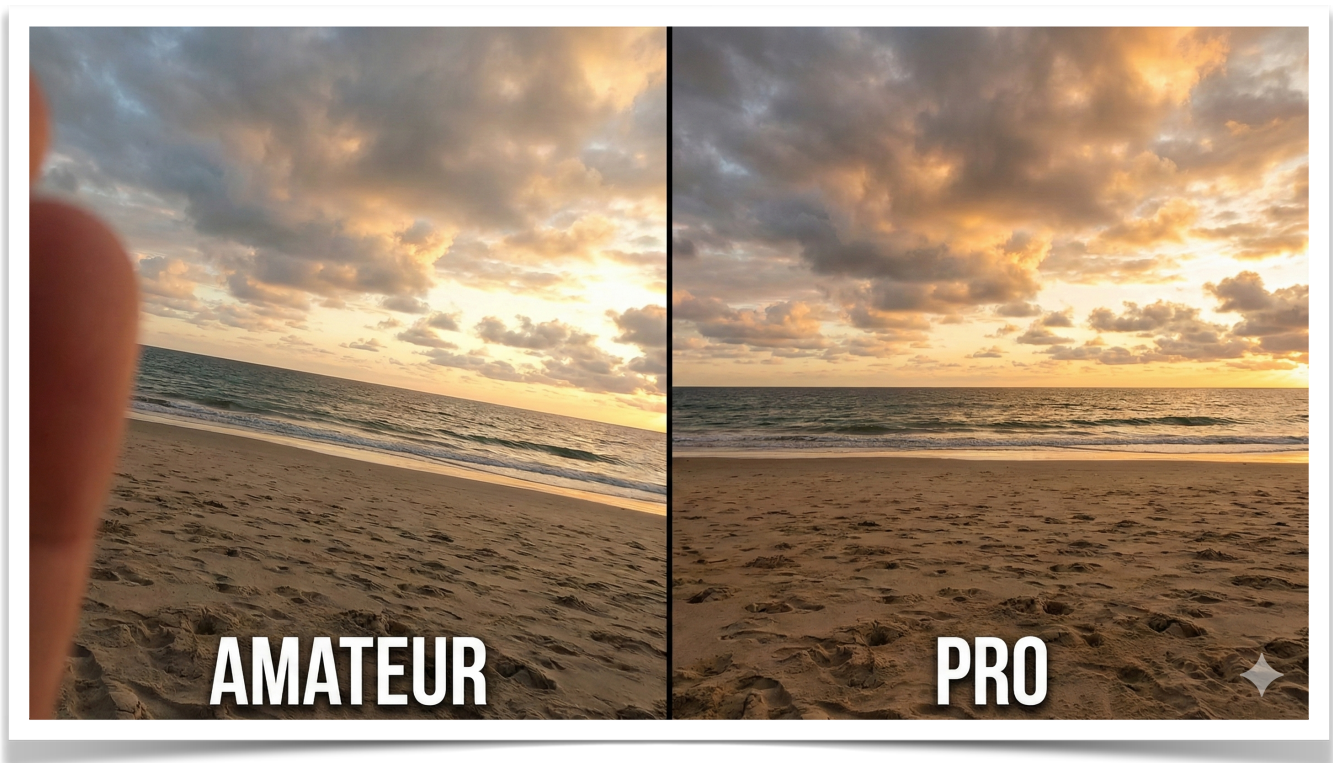
Avoir le bon espace au-dessus de la tête, c'est bien. Mais pour que votre image soit vraiment "cinéma", il ne faut pas oublier ces deux détails qui tuent :

#### A. L'Horizon doit rester droit !

Rien ne fait plus "amateur" qu'une mer qui se vide sur le côté parce que l'appareil penche. Utilisez les lignes de votre grille pour vérifier que l'horizon est parfaitement parallèle au bord du cadre.

- **L'astuce de composition** : Évitez de mettre l'horizon pile au milieu (50/50).
  - Si le ciel est beau : placez l'horizon sur la ligne du **bas** (2/3 de ciel).

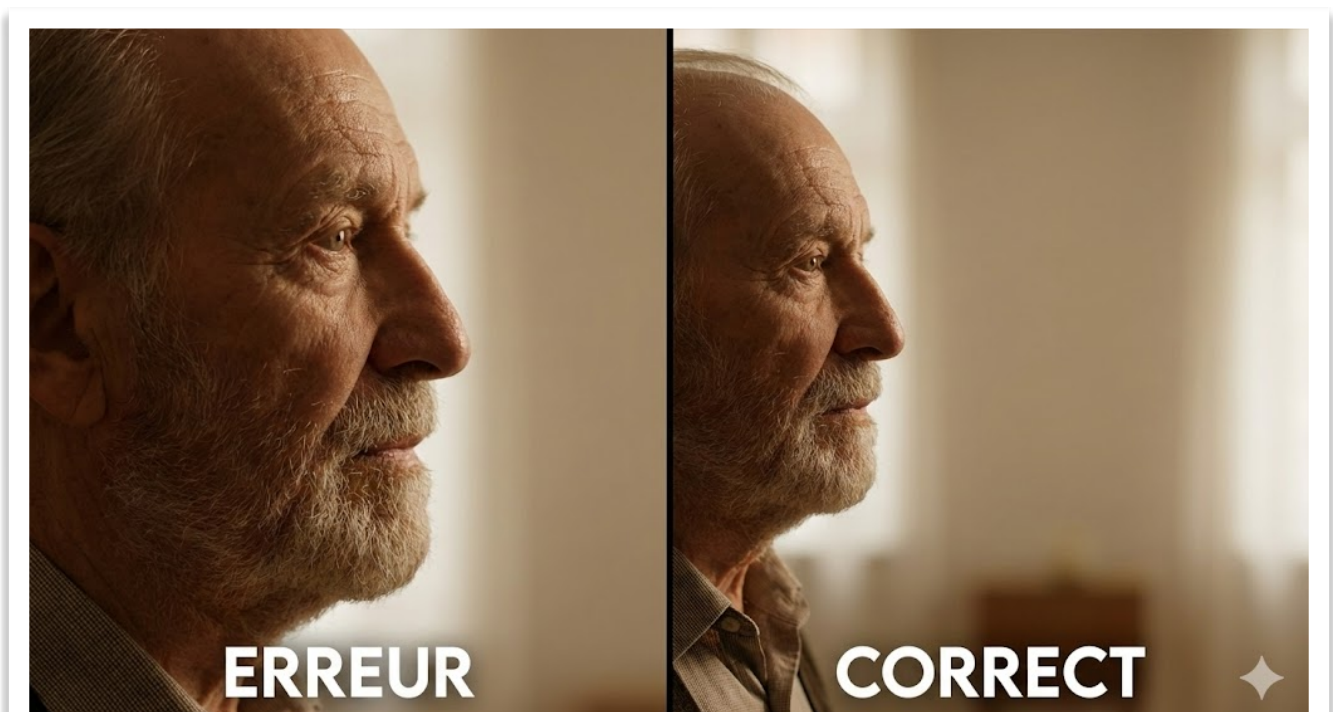
- Si le sol est intéressant : placez l'horizon sur la ligne du **haut** (2/3 de sol).



## B. L'Espace du Regard (Le "Noseroom")

C'est capital pour filmer vos petits-enfants ou une interview. Si vous filmez quelqu'un de profil ou de trois-quarts, il ne doit pas avoir le nez collé au bord du cadre !

- **La règle :** Laissez toujours de l'espace **devant** le visage, dans la direction où la personne regarde.
- Cela permet au spectateur de "suivre" le regard. Si le regard "bute" contre le bord du cadre, on a une sensation d'enfermement très désagréable.



## 5. LA RÈGLE DES 180 DEGRÉS (POUR NE PAS PERDRE LE NORD)

C'est sans doute la règle la plus importante quand on filme deux personnes qui discutent (ou une interview avec le journaliste et l'invité).

### Le Concept Simple

Imaginez une **ligne invisible** tracée au sol, qui relie le nez de votre sujet A au nez de votre sujet B. Cette ligne coupe la pièce en deux parties : un côté "interdit" et un côté "autorisé".

Une fois que vous avez posé votre première caméra d'un côté de cette ligne, **vous ne devez plus jamais franchir cette ligne** avec vos autres caméras. Vous devez rester dans le même demi-cercle (les 180 degrés).

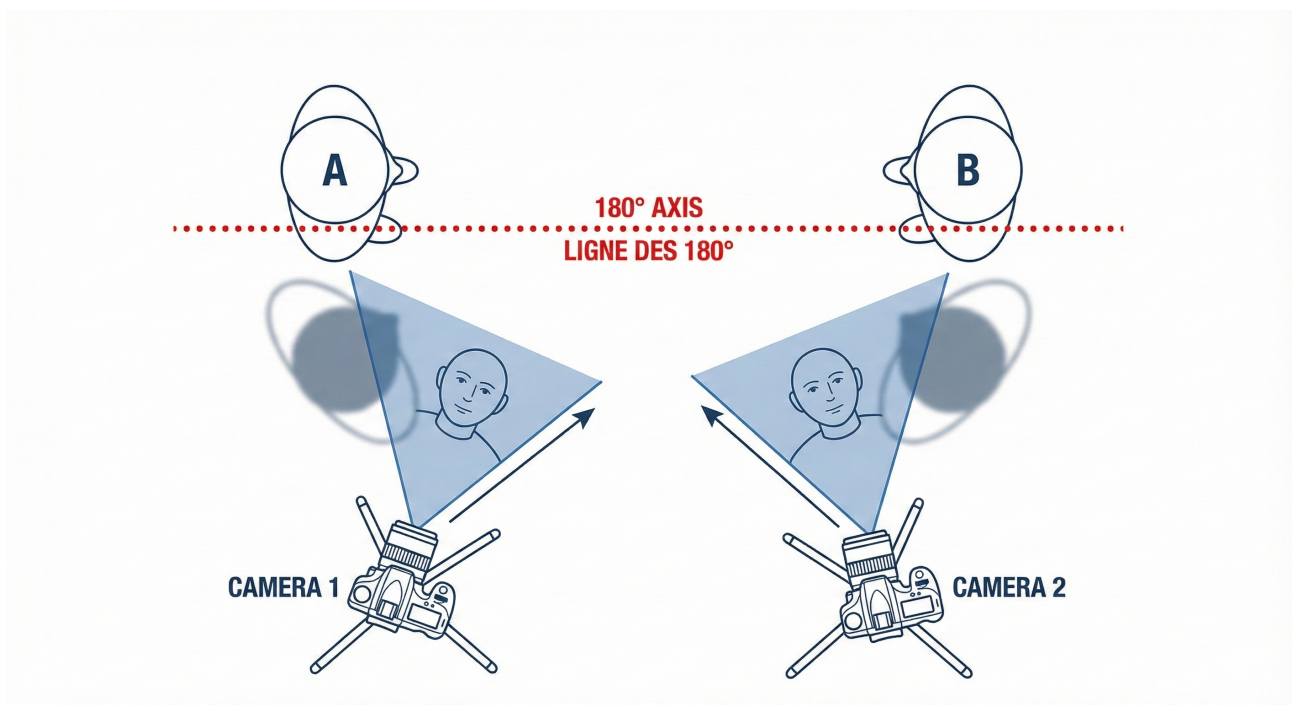
### Pourquoi c'est important ?

Pensez à un match de foot à la télé. Les caméras sont toujours du même côté du stade.

- L'équipe A attaque toujours vers la droite.
- L'équipe B attaque toujours vers la gauche.

Si une caméra passait de l'autre côté du stade (franchissement de la ligne), l'équipe A semblerait soudainement attaquer vers la gauche ! Le téléspectateur serait perdu : "Mais ils ont changé de camp ?"

En vidéo, c'est pareil :





- Si vous respectez la règle : Pierre regarde vers la droite, et Marie regarde vers la gauche. Ils se regardent.
- Si vous brisez la règle : Pierre et Marie regardent tous les deux vers la droite. Ils ont l'air de se faire la tête ou de regarder quelque chose au loin !

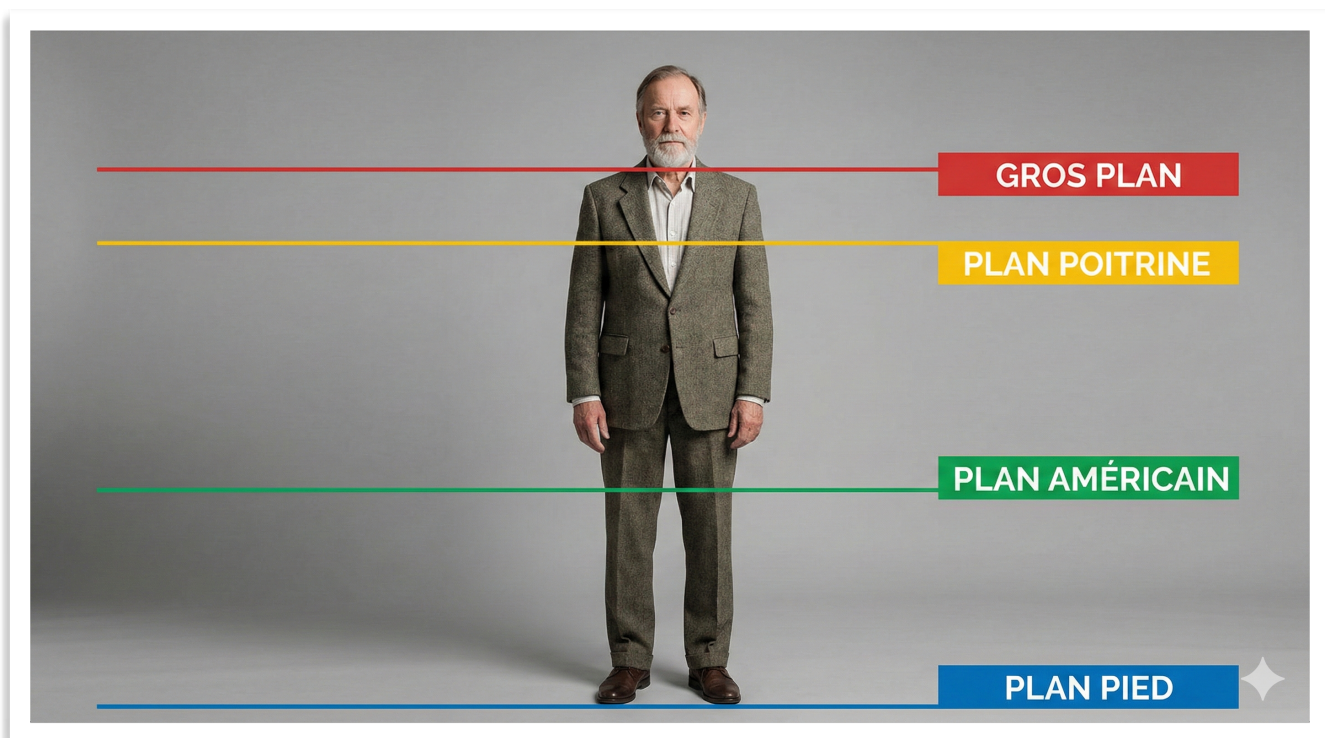
## 6. MÉMO : LE VOCABULAIRE DES PLANS (Pour parler le même langage)

Pour finir, voici un petit lexique indispensable. Quand on filme, on ne dit pas "zoome un peu plus" ou "recule un peu". On utilise des termes précis qui définissent combien de place prend le sujet dans l'image.

Voici les 5 plans essentiels à connaître pour vos tournages :

1. **Le Plan d'Ensemble (PE)** : On voit tout le décor. Le personnage est tout petit dedans. Il sert à dire : "Voilà où nous sommes".
2. **Le Plan Moyen ou Plan Pied (PM)** : On voit le personnage en entier, de la tête aux pieds.
3. **Le Plan Américain (PA)** : On coupe le personnage à mi-cuisses. (Moyen mnémotechnique : c'est le plan des films de cow-boy, pour qu'on voie les revolvers à la ceinture !).
4. **Le Plan Poitrine ou Rapproché Taille (PRT)** : On coupe juste en dessous de la poitrine ou à la taille. C'est le plan "roi" pour les interviews à la télévision.
5. **Le Gros Plan (GP)** : On ne voit que le visage (en gardant un peu d'air au-dessus de la tête, souvenez-vous !). C'est le plan de l'émotion.

**LA RÈGLE D'OR DES COUPES** : Ne coupez jamais une personne sur une articulation ! Ne cadrez pas pile sur les genoux, les chevilles ou le cou. Ça donne une impression bizarre



d'amputation. Coupez toujours **entre** deux articulations (au milieu de la cuisse, au milieu du tibia, au milieu du ventre).

## CONCLUSION DU MODULE

Bravo à tous ! Ce module sur le cadrage était dense.

On a vu la règle des tiers, l'horizon, le "headroom", la règle des 180° et le vocabulaire des plans. Ça fait beaucoup d'un coup, c'est normal si vous vous sentez un peu submergés.

**Ne paniquez pas.**

Le cadrage, c'est comme le vélo, ça vient en pratiquant. Au début, vous allez y penser consciemment : "Attends, ma grille... mon horizon...". Et très vite, ça deviendra un réflexe naturel. Votre œil va s'habituer à repérer ce qui est "beau" et équilibré.

**Votre mission d'ici la prochaine fois :** Allumez vos caméras, **activez la grille 3x3**, et amusez-vous à cadrer votre chat, votre conjoint ou vos plantes vertes en essayant d'appliquer ces règles. C'est en forgeant qu'on devient forgeron !

Au prochain cours, nous nous attaquerons à un autre gros morceau qui fait souvent peur : **LA LUMIÈRE (et comment ne pas la rater)**.

À très vite,

© Patrick Jourdeuille pour [im-medias.fr](http://im-medias.fr)