LE GUIDE DU VIDÉASTE

DE L'INSTINCT À LA MAÎTRISE



Par Patrick Jourdheuille — im-medias.fr

TABLE DES MATIÈRES

MODULE 01 — *Le Cadrage & les Focales* 5

MODULE 02 — *Le Langage de l'Image* 12

MODULE 03 — *L'Exposition & ses Outils* 17

MODULE 04 — *Le Focus & la Balance des Blancs* 23

MODULE 05 — *Cadence, Focales & Mouvement* 28

MODULE 06 — *V-Log & Qualité d'Image* 32

MODULE 07 — *La Méthode* 37

MODULE 08 — *Son & Mixage Audio* 40

© 2026, Patrick Jourdheuille Tous droits réservés.
La reproduction de cet ouvrage, même partielle, sur quelque support que ce soit, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.
Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective », toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur est illicite et constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Mes remerciements à Jean-Luc Lebouil pour sa relecture attentive et ses précieux retours.

AVANT PROPOS

L'IMAGE : UNE PASSION DE PLUS DE 50 ANS

On me demande souvent d'où me vient cette exigence pour l'image. La réponse remonte à l'enfance. Mon père m'avait confié son appareil, un Foca Sport — un boîtier télémétrique robuste, avec son objectif Oplar 45mm. C'est là que quelque chose s'est allumé : le plaisir de regarder le monde autrement, à travers une fenêtre où je pouvais non pas reproduire la réalité, mais imposer ma vision.

Mon parcours a suivi chaque soubresaut de la technique. J'ai commencé par le Super 8, avec ses cartouches Kodak si chères qui ne permettaient de filmer que 3 minutes et 20 secondes. À l'époque, l'erreur n'était pas permise. Le montage se faisait physiquement, aux ciseaux et à la colle — une école de la patience et de la précision. Puis est venue la vidéo analogique, les caméras d'épaule et le magnétoscope porté en bandoulière.

Aujourd'hui, les outils ont changé de dimension. Mais la passion est restée la même. 50 ans plus tard, c'est l'essence de ce parcours que je souhaite vous transmettre : les fondements immuables de l'image. Une seule certitude traverse toutes ces époques : si les outils changent, l'œil reste le maître. La technologie ne fait pas l'image — elle la sert, ou elle l'étouffe.

POURQUOI CE GUIDE ?

Vous possédez aujourd'hui un boîtier ou une caméra capable de produire des images d'une qualité remarquable. Pourtant, le résultat ne correspond pas toujours à ce que vous aviez vu sur le moment. Ce décalage entre votre vision et l'image finale, c'est précisément ce que nous allons combler ensemble.

Ce guide n'est pas un manuel technique de plus. C'est une passerelle entre votre instinct et la maîtrise. Maîtriser la technique ne signifie pas en devenir l'esclave — cela signifie se donner le droit de transgresser les règles établies en toute connaissance de cause.

Un cadrage volontairement déséquilibré, une exposition très sombre, une mise au point qui décroche : ces choix n'ont de force que si vous savez exactement pourquoi vous les faites. Le mode automatique fait des choix moyens pour des situations moyennes. Ce guide vous apprend à sortir de cette moyenne.

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

Lisez la théorie ; comprenez le pourquoi avant le comment.

Pratiquez l'exercice ; ne passez pas à la suite sans avoir testé sur votre boîtier ou votre caméra.

Consultez les Conseils de Patrick — ce sont les raccourcis et les astuces que 50 ans de terrain m'ont enseignés.

MODULE 01 — LE CADRAGE & LES FOCALES

L'œil avant la machine

L'œil avant la machine

INTRODUCTION

Avant de toucher à un seul réglage de votre caméra, il y a une décision que vous prenez déjà : où vous placez-vous, et avec quel objectif ? Ces deux choix — le cadrage et la focale — définissent 80 % du caractère de votre image. Le reste n'est que technique au service de cette vision.

Ce module traite ces deux sujets ensemble parce qu'ils sont inséparables. Choisir une focale, c'est déjà cadrer.

1. LA FOCALE : L'ŒIL QUE VOUS CHOISISSEZ

Le chiffre en millimètres (mm) gravé sur votre objectif définit sa **focale** — c'est-à-dire sa distance déterminant l'angle de vision de l'objectif et sa relation à la perspective. C'est ce chiffre qui distingue un grand angle d'un téléobjectif.

Il existe trois grandes familles :

- **Le grand angle (16 mm à 35 mm) :** Vision très large. Il donne une impression d'espace et éloigne visuellement les éléments les uns des autres. Idéal pour les paysages, l'architecture ou les petits espaces que l'on veut faire paraître plus grands.

- *Attention en architecture :* Si vous inclinez votre caméra vers le haut pour faire tenir un bâtiment dans le cadre, les lignes verticales vont converger (l'effet des « bâtiments qui tombent »). Pour conserver des perspectives naturelles, maintenez votre boîtier parfaitement horizontal.

- *Attention aux portraits :* De près, le grand angle déforme les visages — le nez grossit, les oreilles s'éloignent.

- **Le standard (50 mm) :** C'est la vision de l'œil humain. Tout paraît naturel. C'est la base idéale pour apprendre.

- **Le téléobjectif (85 mm et plus) :** Il permet de filmer loin. Il "écrase" les distances et rapproche visuellement les éléments entre eux. Il crée ce magnifique flou derrière le sujet (*le flou d'arrière-plan*) que tout le monde recherche.

Les zooms : couvrir toutes les focales

Un objectif zoom regroupe plusieurs focales en un seul objectif. Les deux zooms qui couvrent l'essentiel des situations :

- **Le 24-70 mm :** Le zoom polyvalent par excellence. Grand angle pour les plans larges, standard pour les interviews, légèrement serré pour les portraits. C'est l'outil que la plupart des vidéastes utilisent en permanence.

- **Le 70-200 mm :** Le zoom télé. Pour filmer loin, comprimer les distances, isoler un sujet dans une foule ou obtenir un flou d'arrière-plan puissant.

Leur inconvénient : ils sont souvent moins lumineux et plus lourds que les focales fixes, mais leur polyvalence est imbattable sur le terrain.

Et si votre caméra n'a pas d'objectif interchangeable ?

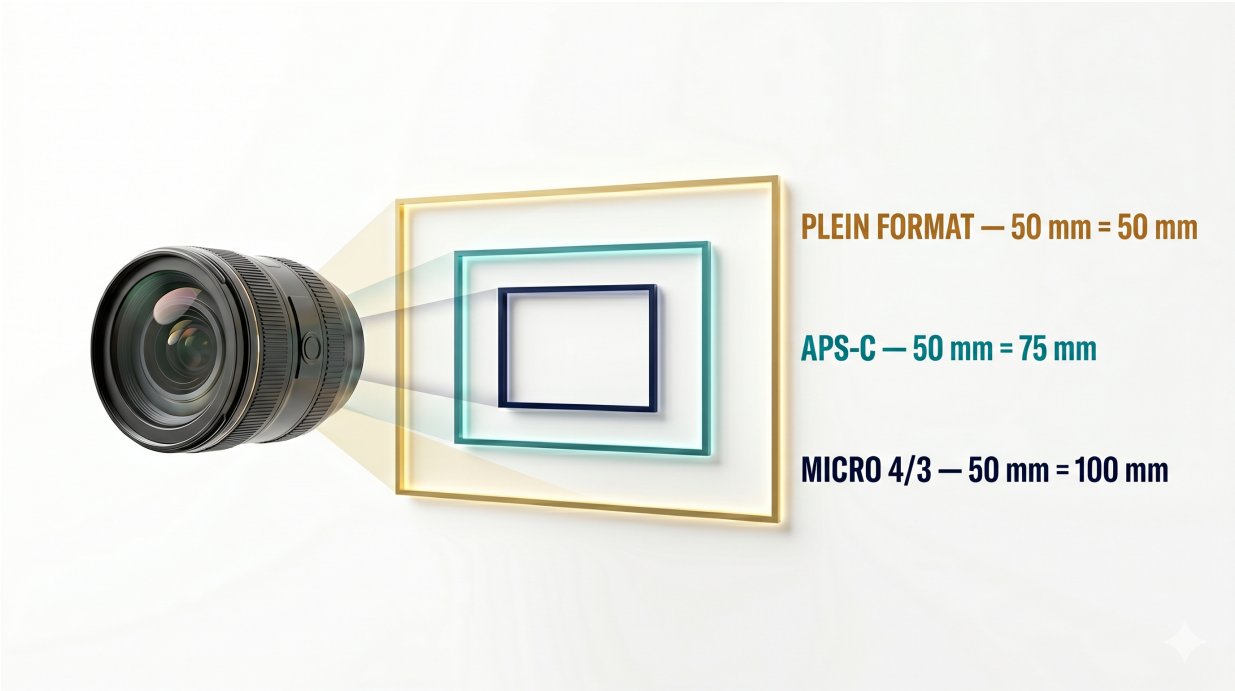
Les caméras compactes ou certains camescopes ont un objectif intégré. Ils disposent d'un zoom optique couvrant une plage de focales large (ex: 24-200 mm).

- **Vérifiez la mention "équivalent 35 mm"** dans votre manuel pour vous situer par rapport aux chiffres ci-dessus.

- **Attention au zoom numérique :** Contrairement au zoom optique (lentilles), le zoom numérique agrandit simplement les pixels et dégrade la qualité. Désactivez-le ou ne l'utilisez jamais.

Le Conseil de Patrick — La focale fixe 50 mm

Avant d'investir dans un zoom coûteux, procurez-vous un 50 mm fixe (ou 25 mm pour les petits capteurs). Comme vous ne pouvez pas zoomer, vous êtes obligé de bouger vos jambes pour



trouver le bon angle. C'est la meilleure école pour apprendre à "voir" une image. Lâchez la bague de zoom, utilisez vos jambes.

2. COMPRENDRE LA TAILLE DU CAPTEUR (LE FACTEUR DE RECADRAGE)

Pour comprendre ce concept, imaginez que votre objectif projette une grande image circulaire à l'intérieur de votre caméra. Le capteur est la fenêtre qui capture cette image.

Si vous avez un capteur "Plein Format" (le standard **24x36** issu de l'argentique), vous capturez toute la scène. Mais si votre capteur est plus petit (APS-C ou Micro 4/3), c'est comme si vous réduisiez la taille de la fenêtre : vous ne capturez que le centre de l'image.

Résultat : Le décor autour disparaît et votre sujet semble plus gros, comme si vous aviez utilisé un zoom, alors que l'objectif n'a pas changé. C'est ce qu'on appelle le facteur de recadrage.

- **Plein format (Full Frame) :** Votre 50 mm reste un 50 mm. C'est la référence du 24x36.

APS-C : La fenêtre est plus petite. Multipliez par 1,5 (×1,6 pour Canon). Votre 50 mm cadre comme un 75 mm.

Micro 4/3 : La fenêtre est encore plus petite...

3. LA HAUTEUR DE LA CAMÉRA (L'ANGLE)

Ne filmez pas toujours à hauteur d'yeux. La position de votre caméra change le sens de l'image :

- **À hauteur d'yeux :** Neutre, on est d'égal à égal avec le sujet.
- **La plongée (caméra en haut) :** On regarde le sujet de haut. Cela donne une impression de fragilité ou de solitude.
- **La contre-plongée (caméra en bas) :** On regarde le sujet de bas. Cela lui donne de la force, de l'importance ou un côté héroïque.

4. LE CADRAGE : COMPOSER VOTRE IMAGE

Cadrer, c'est décider ce que vous montrez... et ce que vous cachez. Tout ce qui entre dans le cadre raconte une histoire.

La règle des tiers

Imaginez une grille de 3x3 sur votre écran. Placez votre sujet principal non pas au centre, mais sur l'une de ces lignes ou à leur intersection. L'image gagne en dynamisme et en équilibre.

Les espaces de sécurité (Tête et Regard)

- **L'espace au-dessus de la tête :** Ne collez pas le crâne au bord, mais ne laissez pas un vide immense. Un espace modeste et proportionné est l'idéal pour que le sujet ne semble pas "écrasé" par le cadre.
- **L'espace devant le regard :** Laissez toujours du champ dans la direction où le sujet regarde. Si le regard "bute" contre le bord du cadre, cela crée une sensation d'enfermement désagréable pour le spectateur.

L'horizon

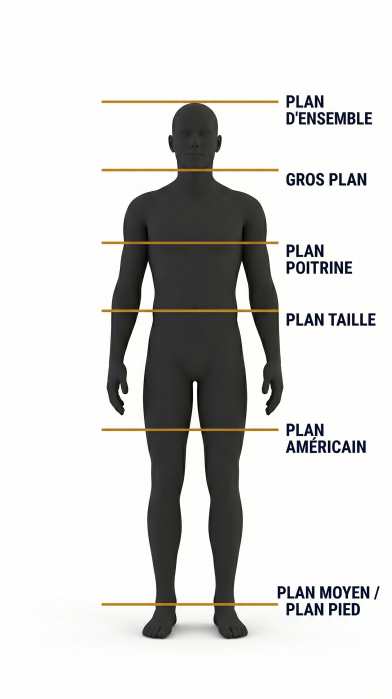
Un horizon incliné signe l'amateurisme. Utilisez la grille pour le vérifier. Ne le placez jamais pile au milieu : privilégiez le ciel (2/3 haut) ou le sol (2/3 bas) selon l'intérêt de la scène.

5. LA STABILITÉ : TENIR SA CAMÉRA

Une vidéo qui tremble fatigue le spectateur.

- **Utilisez vos deux mains :** une sur la poignée, l'autre sous l'objectif.
- **Collez vos coudes au corps :** votre corps devient un trépied.
- **Évitez de zoomer pendant que vous filmez :** cadrez d'abord, filmez ensuite.

6. LE VOCABULAIRE DES PLANS

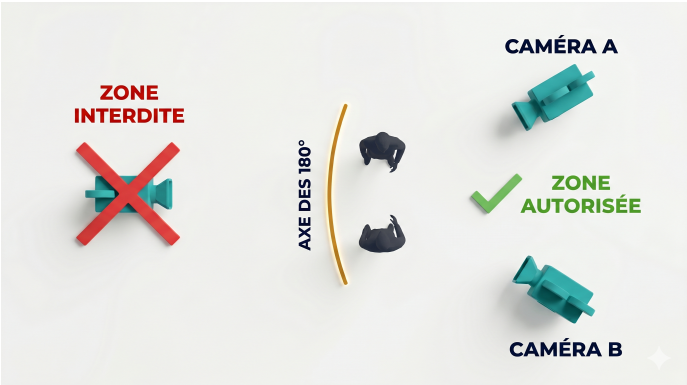


En vidéo, on utilise des termes précis pour désigner la taille du sujet :

1. **Plan d'ensemble (PE) :** On voit tout le décor, pour situer le lieu.
2. **Plan moyen / Plan pied (PM) :** Le personnage de la tête aux pieds.
3. **Plan américain (PA) :** Coupé à mi-cuisse. Le plan des westerns — on voit les mains et les revolvers. Très utilisé en interview debout.
4. **Plan poitrine / Rapproché taille (PRT) :** Le haut du corps. Le standard de l'interview télé.
5. **Gros plan (GP) :** Le visage uniquement. C'est le plan de l'émotion.

Règle d'or : Ne coupez jamais une personne sur une articulation (genoux, cou, chevilles). Coupez toujours au milieu d'un membre (mi-cuisse, mi-bras) pour éviter une impression d’amputation.

7. LA RÈGLE DES 180 DEGRÉS



Vos deux sujets se font face. Tracez mentalement une ligne imaginaire sur le côté — à droite ou à gauche du duo. Peu importe où vous la placez : ce qui compte, c'est que toutes vos caméras restent impérativement du même côté de cette ligne. Si l'une d'elles franchit la ligne, vos personnages semblent soudain regarder dans la même direction — l'illusion du dialogue s'effondre. Pensez au football : les caméras restent du même côté du terrain pour que le sens de l'attaque reste cohérent.

EXERCICE PRATIQUE

1. Activez la grille 3x3. Filmez un objet en plongée, puis en contre-plongée. Observez la différence.
2. Filmez une personne en respectant la règle des tiers et l'espace devant le regard.
3. Pratiquez un dialogue imaginaire entre deux objets en respectant la règle des 180°.
4. Essayez de tenir un plan fixe pendant 10 secondes sans bouger d'un millimètre.

LEXIQUE DU MODULE 01

- **Focale :** La distance en mm qui détermine l'angle de vision de l'objectif et sa relation à la perspective.
- **Flou d'arrière-plan (Bokeh) :** Le flou obtenu derrière le sujet avec un téléobjectif et une grande ouverture.
- **Facteur de recadrage (Crop factor) :** Coefficient multiplicateur lié à la taille du capteur (Plein format, APS-C, Micro 4/3).
- **Zoom optique vs numérique :** Le premier utilise les lentilles (qualité), le second agrandit les pixels (dégradation).
- **Plongée / Contre-plongée :** Filmer de haut vers le bas, ou de bas vers le haut.

- **Règle des tiers :** Grille de composition pour dynamiser l'image.
- **Espace de tête :** Vide laissé entre le haut du crâne et le bord supérieur du cadre.
- **Espace de regard :** Vide laissé devant les yeux du sujet dans le sens de son regard.
- **Règle des 180° :** Ligne imaginaire à ne pas franchir pour maintenir la cohérence des regards.

CE QUE VOUS VENEZ D'APPRENDRE N'EST QUE LE DÉBUT.

Le Guide du Vidéaste couvre 8 modules complets : cadrage, langage de l'image, exposition, focus, cadence, V-Log, méthode de tournage et mixage audio.

Tout ce qu'il faut pour passer du mode Auto à une vraie maîtrise de votre image.

👉 **Téléchargez le guide complet sur im-medias.fr**