



Prenez le temps de bien vous installer, le rendu final en dépend, l'enregistrement en lui même est très court.

Jouez le jeu et ne découvrez les questions qu'au moment où vous filmez pour garder de la spontanéité !!

Si vraiment vous bloquez, vous pourrez refaire une 2ème version après !

Utilisez votre portable en mode Paysage (voir photos )

Installez vous dans un endroit calme et bien éclairé. Si c'est en intérieur, tournez avec la lumière du jour + lumière allumée.

La lumière doit être face à vous, pas de contre-jour !

Il faut éviter le mode selfie de votre portable (mauvaise qualité) donc si vous pouvez, demandez à quelqu'un de faire le cadre.

Posez votre téléphone fixement.

Posez -le à hauteur de votre visage : ni plongée, ni contre plongée.

Positionnez-vous au tiers de votre image (voir photos | )

Le bas du cadre est au niveau des épaules, le haut effleure le haut de la tête (voir photos → )

Ne changez plus de place pendant l'enregistrement

Regardez « l'objectif »

Lancez l'enregistrement et laissez tourner tout le temps où vous parlez sans couper.

---

Parlez assez fort (ne hurlez pas non plus !!)

Soyez concis, disons 2 minutes grand max

## QUESTIONS :

Quelle est la première chose que vous ferez après le confinement ?

Quelle est la première personne que vous irez voir après le confinement ?

Imaginez ce qui va changer pour vous, personnellement après le confinement.

Imaginez ce qui va changer pour le monde après le confinement.

Posez-nous une question / une réflexion qui vous est venue pendant le confinement et que vous ne vous étiez jamais posée avant.

---

Nommez votre fichier vidéo avec vos nom et prénom (pour que je puisse vous titrer)

Vous pouvez m'envoyer votre vidéo au format d'origine (pas de compression !) directement sur mon mail :

[muriel.gouret@laligue-alpesdusud.org](mailto:muriel.gouret@laligue-alpesdusud.org)

Les fichiers seront trop gros pour une boîte mail vous pouvez donc utiliser Wetransfert (c'est gratuit pour moins de 2 gigas !)

Merci