

# Caméras numériques légères - Matériel, captation, montage

Ref. [PDV-CAM / 4500325](#)

5 jours (35h00) | ★★★★★ 5/5 | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Digital &amp; Multimédia &gt; Vidéo et Son &gt; Tournage

Tarif : 3 225 € ht

Contenu mis à jour le 24/09/2025. Document téléchargé le 09/06/2026.

## Public concerné

Réalisateurs, assistants opérateurs, JRI, techniciens, responsables communication, directeurs artistiques.

## Prérequis

Avoir une culture audiovisuelle et informatique et des connaissances de base en prise de vues.

## Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

Tourner et monter avec tous types de caméras légères, pour tous les usages vidéo, broadcast et Web.

---

## Programme de votre formation



### M2i START

Contextualisation du projet de formation et prise en compte des besoins de chacun

- Positionnement initial de l'apprenant par rapport aux objectifs
- Définition des priorités et des objectifs personnels de l'apprenant
- Vidéos de mise en situation
- Accès au Chat interactif myM2i pour interagir avec les membres de son groupe



### M2i LIVE <sup>1</sup>

## Programme

### Les caméras

- Présentation des grandes familles de caméras
  - Smartphones
  - Caméras d'épaules
  - Caméras de poing
  - HD/SLR (appareils photos)
  - Paluches, caméras POV (Point Of View) type GoPro...
- Les principaux formats et supports d'enregistrement numérique
- Les objectifs et les filtres
- Les trépieds et monopoles, les batteries, la connectique, les accessoires
- Machinerie légère : stabilisation, sliders, outils malins
- Les réglages de base
  - Format d'image
  - Mise au point
  - Iris
  - Profondeur de champ
  - Température de couleurs...
- Réglages automatiques ou manuels ?
- Prise en main détaillée d'une caméra de poing

*Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)*

- Paramétrage de la caméra et captation dirigée de plans
- Visionnage critique

## **L'éclairage**

- Principes de l'éclairage à 3 points
- Caractéristiques de la lumière
  - Lumière diffuse
  - Ponctuelle
  - Lumière du jour
  - Artificielle
  - Colorimétrie
  - Température de couleur
- Matériel d'éclairage pour le reportage
  - Types de projecteurs et de lampes
  - Batteries et alimentations
  - Réflecteurs
  - Accessoires divers
- Le problème de flare, des reflets...

*Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)*

- Eclairage d'une scène à filmer
- Captation d'une séquence en prenant en compte les remarques du premier tournage

## **La prise de son**

- Différentes sources
- Matériel de prise de sons pour le reportage
  - Micros canon
  - HF
  - Bonnettes
  - Mixettes
  - Enregistreurs externes
- Préparation et branchement du matériel audio

*Exemple de travaux pratiques (à titre indicatif)*

- Captation d'une interview

## Image et cadre

- Sémiologie de l'image
- Les valeurs de plan

## Image et cadre - Suite

- Le cadre comme mise en scène
- Les axes de prise de vues
  - La règle des 180°
  - Le champ / le contre-champ
  - L'axe du regard
- Les raccords de regard, de mouvements...
- La règle des 30° et la règle des valeurs de plans
- Prise de vues sur pied
  - Plans fixes
  - Mouvement panoramiques
- Prise de vues à l'épaule
  - Bien positionner son corps
  - Travellings
  - Mouvements simples
- Evocation des outils d'aide à la mise en scène et au storyboarding via l'Intelligence Artificielle (IA)

*Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)*

- *Découpage et captation d'une séquence de fiction*

## Le montage

- Final Cut Pro X ou Premiere Pro CC
  - Bases
  - Création et gestion de projets
  - Préférences
  - Imports
  - Dérushage
  - Montage
  - Bases du mixage
  - Enregistrement de voix off
  - Transitions
  - Titrage
  - Etalonnage auto et manuel
- Gestion du son externe
  - Synchro auto ou manuelle
- Exports fichiers master et Web

*Exemple de travaux pratiques (à titre indicatif)*

- *Montage de la séquence de fiction*

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.



### M2i BOOST

Réactivation et approfondissement des acquis en situation de travail.

- 30 jours d'accompagnement personnalisé sur myM2i inclus <sup>2</sup>
- Ressources Boosters (Abonnement au M2i'Mag Soft Skills, formations offertes, invitations aux conférences d'actualité...)

---

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

## Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**.

Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur votre espace apprenant.

Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre plateforme dédiée.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

### Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2I Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence élargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

## Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des exercices pratiques
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

## Accessibilité de la formation

Le groupe M2I s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap : les détails de l'accueil des personnes sont consultables sur la page Politique Handicap.

## Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations M2I sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 12 jours ouvrés.

1. Les actions et les outils présentés dans ce programme le sont à titre indicatif et peuvent faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants. Les compétences clés de ce programme sont traitées à raison d'une compétence par demi-journée de formation.
2. Sur myM2i, pendant 30 jours post-fin de formation, les apprenants disposent d'une messagerie sécurisée pour échanger, dans la limite de 4 sollicitations, avec leur formateur.

**Scannez ce code pour consulter le programme en ligne et vous inscrire**

