



REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

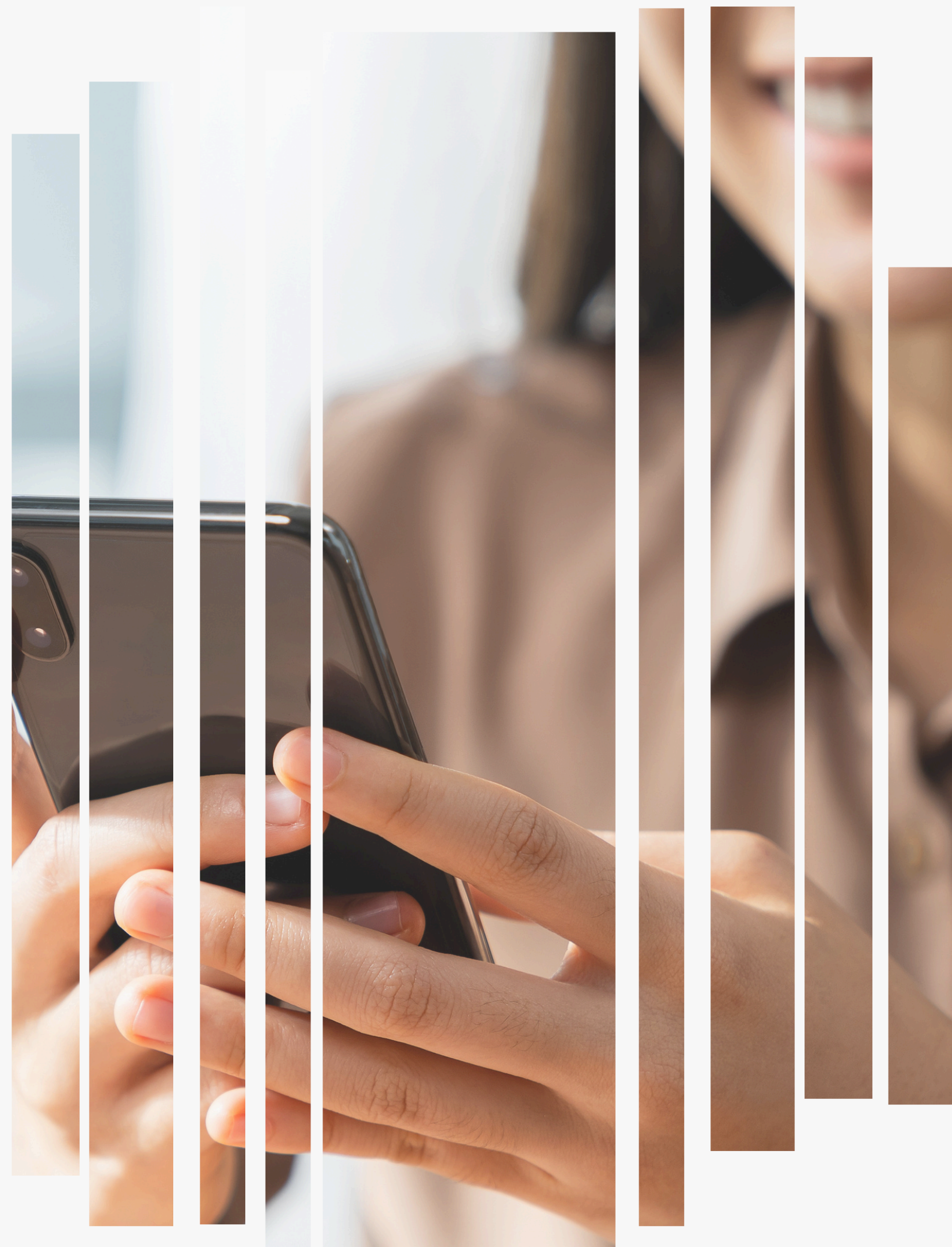
PHOTO/VIDÉO AVEC UN SMARTPHONE

ATELIER

[MODULE 4 •
Formation à la culture numérique



Co-funded by
the European Union





DANS CET ATELIER VOUS APPRENDREZ

01 → L'importance de la narration visuelle lors de la création de contenu sur les réseaux sociaux

02 → Techniques de base de photographie et de vidéographie à l'aide d'un smartphone

03 → Techniques de base de composition, d'éclairage et d'enregistrement sonore pour créer un contenu de qualité

04 → Aperçu de la stratégie de contenu





CONTENU

01

IMPORTANCE DE LA
NARRATION VISUELLE

02

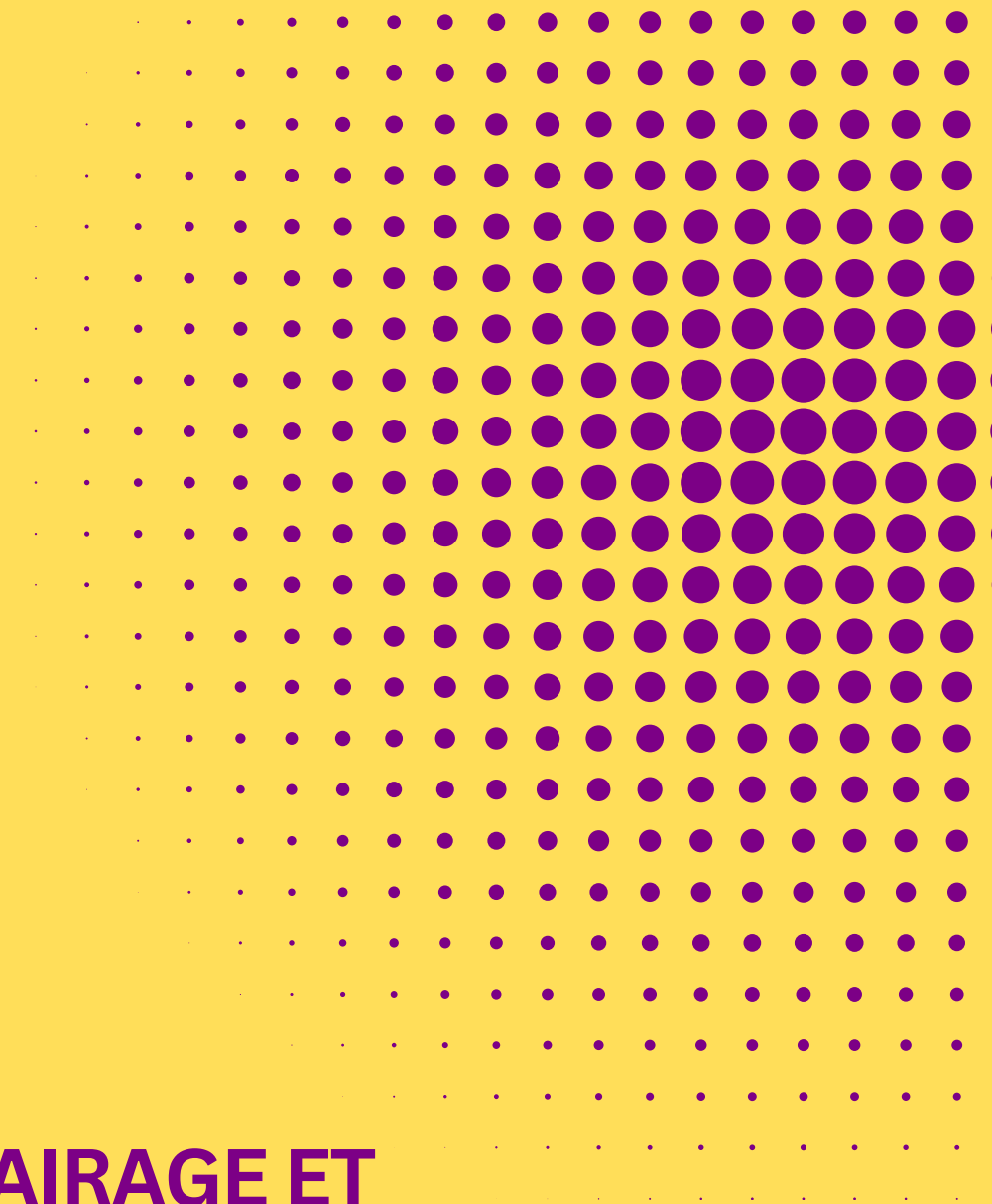
LES BASES DE L'APPAREIL
PHOTO D'UN SMARTPHONE

03

COMPOSITION, ÉCLAIRAGE ET
ENREGISTREMENT SONORE

04

STRATÉGIE DE CONTENU





ACTIVITÉ 4.1

Importance de la narration Visuelle





POINTS CLÉS À ABORDER



Les images peuvent transmettre des émotions et des expériences complexes d'une manière que les mots ne peuvent pas.

Le contenu visuel permet d'attirer rapidement et efficacement l'attention du public, en particulier sur les réseaux sociaux.

Lorsqu'il est utilisé de manière éthique et réfléchi, le récit visuel peut sensibiliser, inspirer l'action et contribuer au changement social.

Mise en garde contre l'exploitation : l'importance d'obtenir le consentement, de représenter les sujets avec respect et d'éviter les stéréotypes préjudiciables.

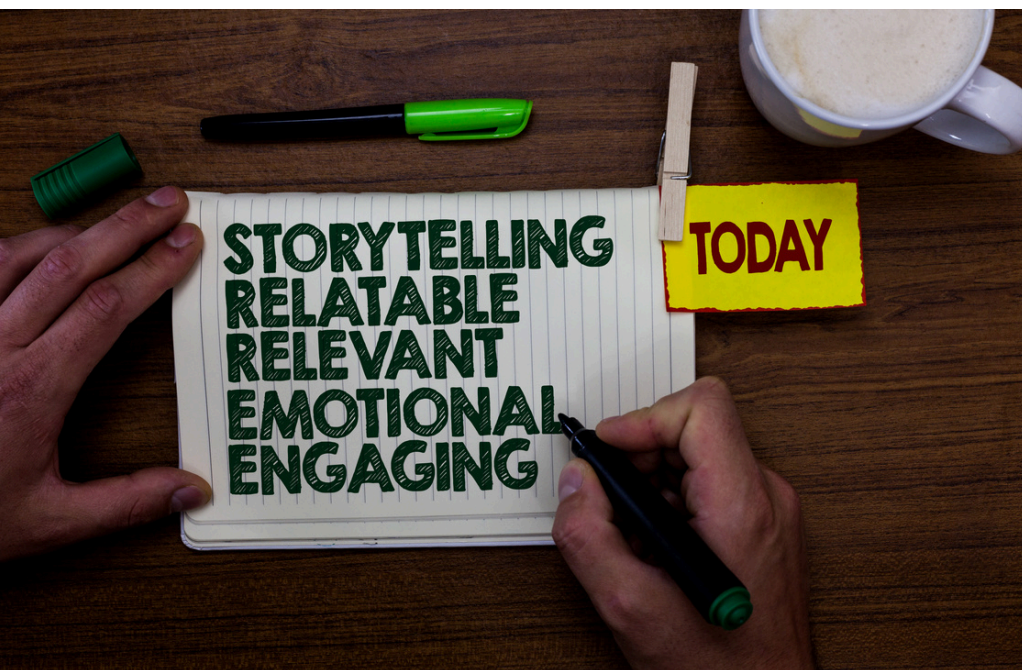


STORYTELLING

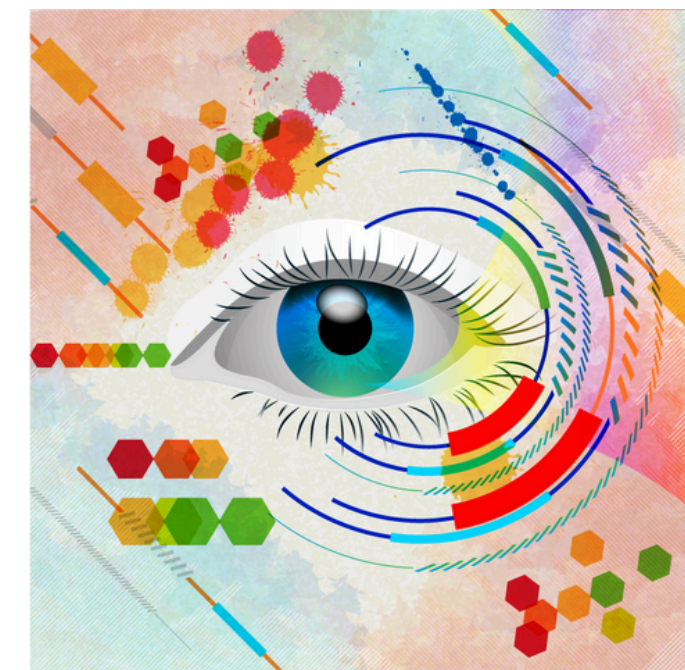
Consultez les
récits visuels
suivants



PHOTOS PRISES PAR DES AVEUGLES



WHO
IS YOUR
AUDIENCE





QUESTIONS POUR LA REFLECTION

- Quelles émotions cette histoire visuelle a-t-elle suscitées chez vous ?
- Quel message ou quel récit avez-vous retenu de cette histoire ?
- En quoi cette histoire est-elle liée aux expériences des femmes migrantes ou réfugiées avec lesquelles vous travaillez ?





ACTIVITÉ 4.3.1.

Notions de base sur l'appareil photo : Réglages de base et composition

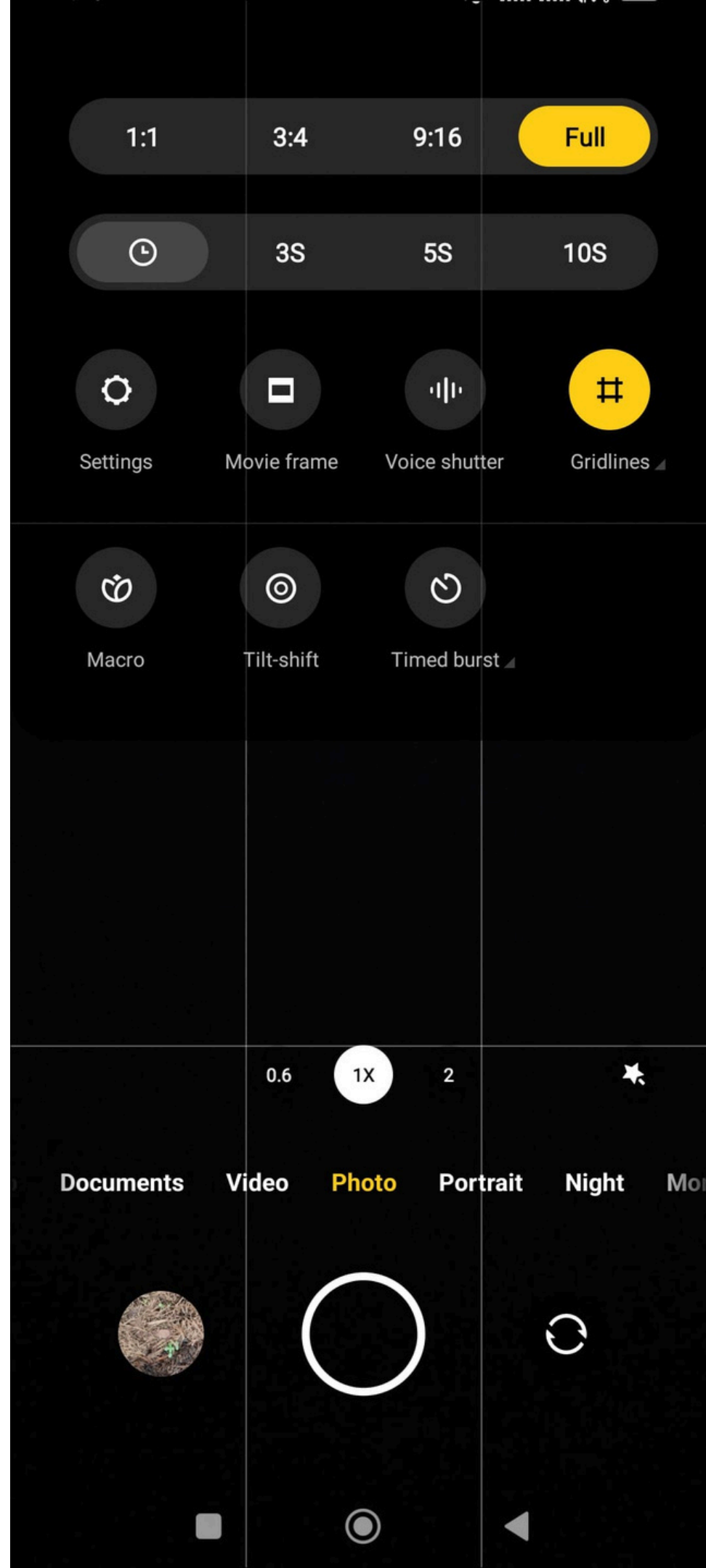




QUESTIONS

- Que photographiez-vous le plus souvent ?
- Qu'aimez-vous photographier ?
- Que faites-vous ensuite de vos photos ?





Paramètres de base à vérifier

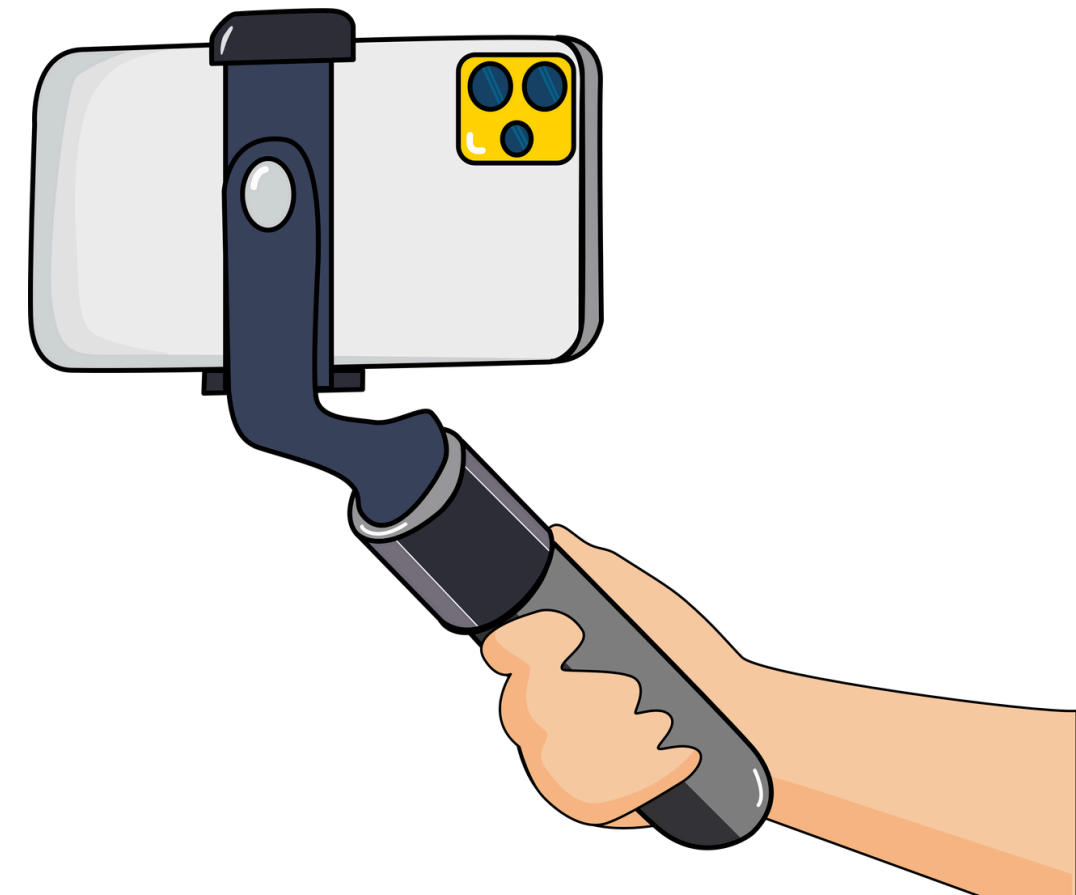
MODE DE BASE

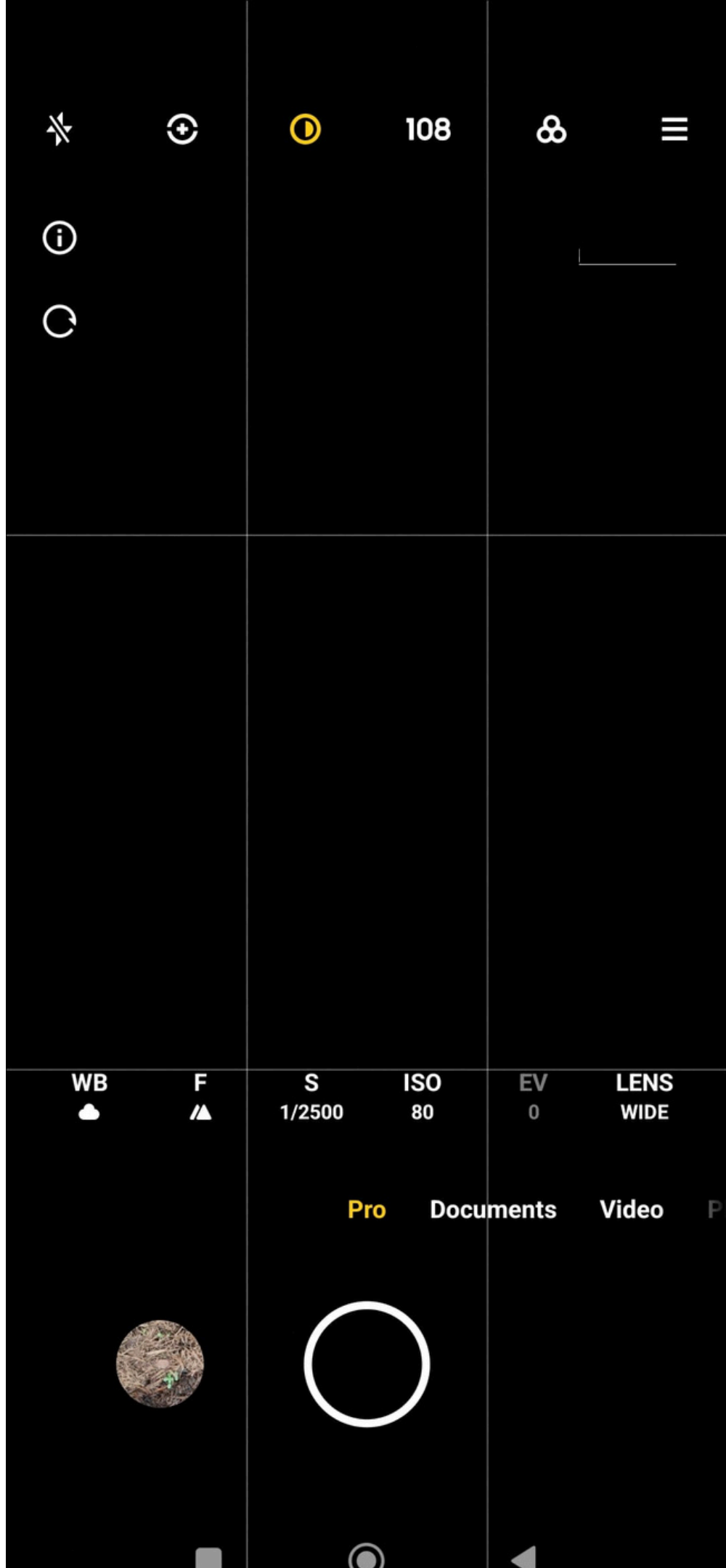
**PARAMÈTRES
FLASH**

**FORMAT
D'IMAGE**

HDR

GRILLE





Paramètres de base à vérifier

PRO/ MODE MANUEL

QUE PEUT-ON CHANGER ?

F - OUVERTURE

ISO

S - VITESSE
D'OBTURATION

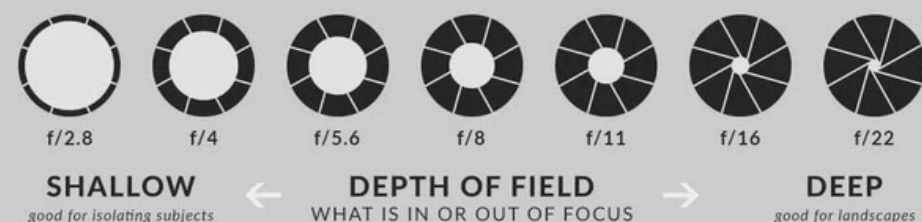
WB - BALANCE
DU BLANC





MANUAL PHOTOGRAPHY CHEAT SHEET

APERTURE



SHUTTER SPEED



ISO

100 ... 200 ... 400 ... 640 ... 800 ... 1600 ... 3200

LOWER
good for bright or outdoor shots

LIGHT SENSITIVITY
BASED ON FILM SPEED

HIGHER
good for lower light night shots

EXPOSURE

TRY TO KEEP YOUR LIGHT METER AT "0"

-3 ... -2 ... -1 ... 0 ... +1 ... +2 ... +3

UNDEREXPOSED



OVEREXPOSED

OUVERTURE

Tout dépend de la lumière et de la quantité qui pénètre dans l'objectif de l'appareil photo. Imaginez que c'est comme votre œil : lorsqu'il y a trop de lumière, vos yeux se rétrécissent pour laisser entrer juste la bonne quantité de lumière afin de ne pas saturer votre vision.

ISO

Il s'agit de la sensibilité à la lumière : plus le nombre est faible, moins la sensibilité est élevée. Cependant, le nombre recommandé se situe entre 100 et 1600, selon l'appareil photo. L'utilisation de nombres élevés peut entraîner du bruit sur vos photos. Vous savez, ces petites taches que l'on voit parfois sur les photos ? C'est du BRUIT.

VITESSE D'OBTURATION

Tout est une question de temps : combien de temps votre œil/objectif est exposé à la lumière. Plus le temps est long (1/16, 1', etc.), plus votre photo risque d'être floue. Réglez toujours le temps au-dessus de 1/100 pour obtenir des photos nettes.

EXPOSITION

L'exposition est le posemètre qui vous indique si votre photo est surexposée ou sous-exposée.



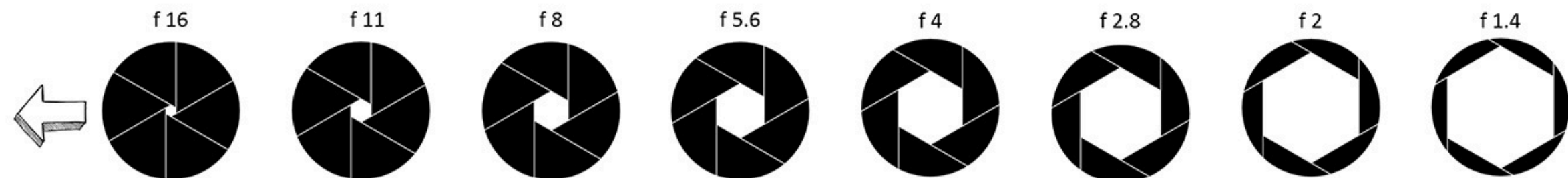


More available Light

Less available Light



APERTURE



- Small or Minimum Aperture
- All elements in Focus
- Wide Depth of Field
- Minimum light falling on Sensor



- Wide or Maximum Aperture
- Only Tent in Focus
- Narrow Depth of Field
- Maximum light falling on Sensor

SHUTTER SPEED



Astro
c.28sec



Handheld



Tripod



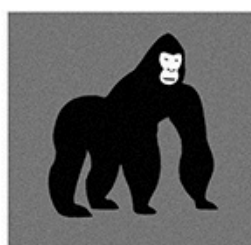
ISO



ISO 50



ISO 100



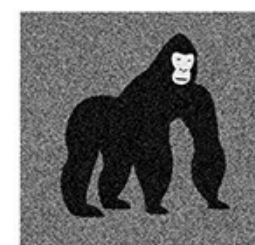
ISO 200



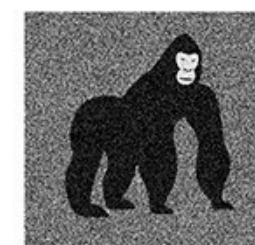
ISO 400



ISO 800



ISO 1600



ISO 3200



ISO 6400



TÂCHE

Prenez vos téléphones et explorez tous les modes et réglages disponibles sur votre appareil photo, tant pour les photos que pour les vidéos. Prenez quelques photos afin que nous puissions les comparer.





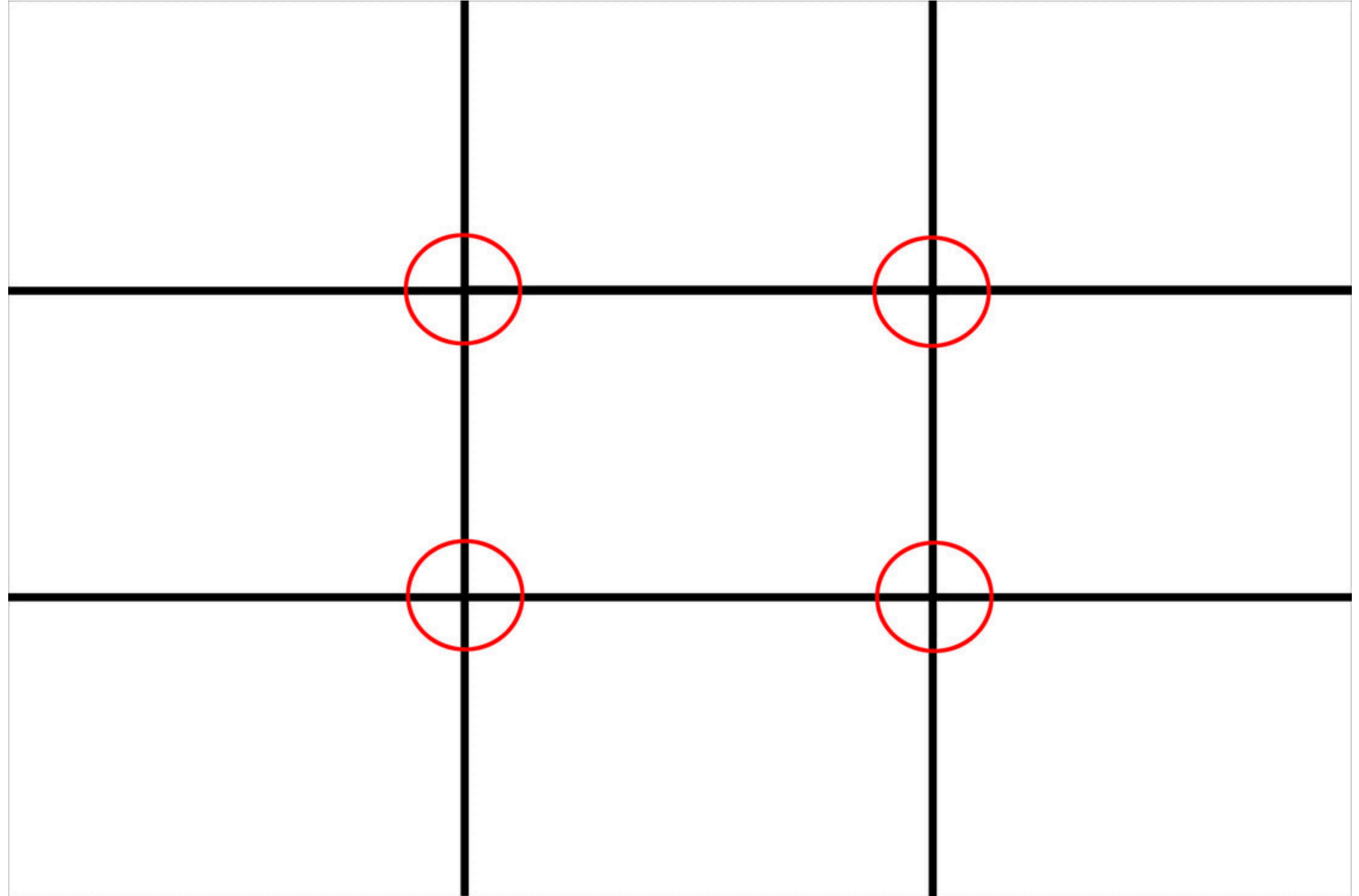
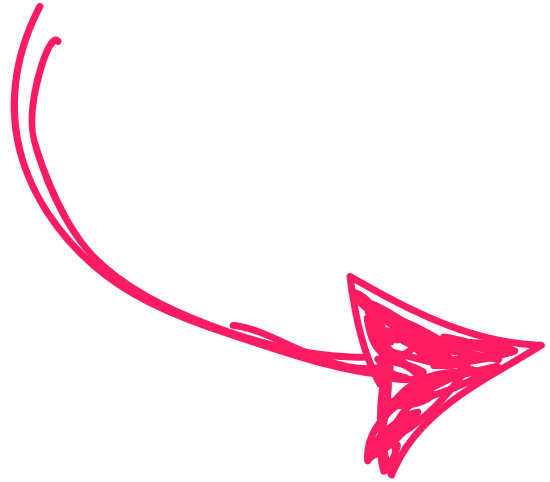
RÈGLES DE COMPOSITION

- LA RÈGLE DES TIERS / LA RÈGLE D'OR
- SYMÉTRIE
- POSITION DES YEUX
- LIGNES DIRECTRICES
- REMPLIR LE CADRE
- ESPACE NÉGATIF
- MOTIF
- INTÉRÊT AU PREMIER PLAN





LA RÈGLE DES TIERS





LA RÉGLE DES TIERS



Photo from <https://sunsetshutterbug.com>



LA RÈGLE DES TIERS



Photo by [micheile henderson](#) on [Unsplash](#)



SYMÉTRIE



Photo by **Pedro Domingos** on **Unsplash**

POSITION DES YEUX DE GAUCHE À DROITE





PRINCIPALES LIGNES





PRINCIPALES LIGNES

Photo by [Vladimir Kudinov](#) on [Unsplash](#)





REEMPLIR LE CADRE





ESPACE NÉGATIF



Photo by [Natalie Kinnear](#) on [Unsplash](#)



INTÉRÊT AU PREMIER PLAN





INTÉRÊT DE PREMIER PLAN



Photo by **Christine Siracusa** on **Unsplash**

UTILISATION DES MOTIFS

Photo par Claudio
Schwarz sur Unsplash





ACTIVITÉ 4.3.2.

Notions de base sur les appareils photo : éclairage





Conseils pratiques clés :

- Placez le sujet près d'une fenêtre afin de maximiser la lumière douce et naturelle.
- Évitez de photographier en plein soleil à midi, car cela peut créer des ombres dures et des zones surexposées.
- Utilisez des matériaux peu coûteux, tels que des tableaux blancs ou des rideaux, pour diffuser ou réfléchir la lumière afin d'obtenir un effet plus doux.



Comment fabriquer une boîte à lumière DIY chez soi

Conseils pratiques clés :

pour la photographie des objets

- Choisissez le bon arrière-plan
- Utilisez une couleur unie et claire pour l'arrière-plan.
- Les couleurs blanches ou neutres sont les plus adaptées.
- Si possible, utilisez la lumière naturelle.
- Placez votre plan de travail près d'une fenêtre ou d'une porte ouverte

Expérimentez avec les angles :

- À hauteur des yeux
- Angle élevé
- Angle bas
- Vue aérienne





LUMIÈRE NATURELLE:

L'heure dorée :

La période qui suit immédiatement le lever du soleil et précède le coucher du soleil est appelée « l'heure dorée ». À ce moment-là, la lumière du soleil est douce, chaude et diffuse, ce qui réduit les ombres marquées et produit un rendu plus esthétique pour les photos et les vidéos.

Jours nuageux :

Les nuages agissent comme des diffuseurs naturels, dispersant la lumière du soleil et réduisant les ombres prononcées. Cela crée une lumière uniforme et douce, idéale pour photographier ou filmer dans des conditions d'éclairage difficiles.





ÉCLAIRAGE INTÉRIEUR :

Lumière tungstène :

Les ampoules traditionnelles produisent une lumière chaude et jaune qui peut créer une ambiance chaleureuse. Cependant, elles peuvent nécessiter une correction avec des réglages de balance des blancs dans l'appareil photo ou en post-traitement.

Éclairage LED :

les panneaux LED sont économes en énergie, réglables et disponibles en différentes températures de couleur, ce qui en fait un choix polyvalent pour les installations en intérieur.

Éclairage flash :

l'utilisation d'un flash en intérieur peut s'avérer délicate, mais le faire rebondir sur le plafond ou un mur pour créer une lumière plus douce et diffuse est souvent très efficace.





OMBRES



Photo by [Elist Nguyen](#)
on [Unsplash](#)



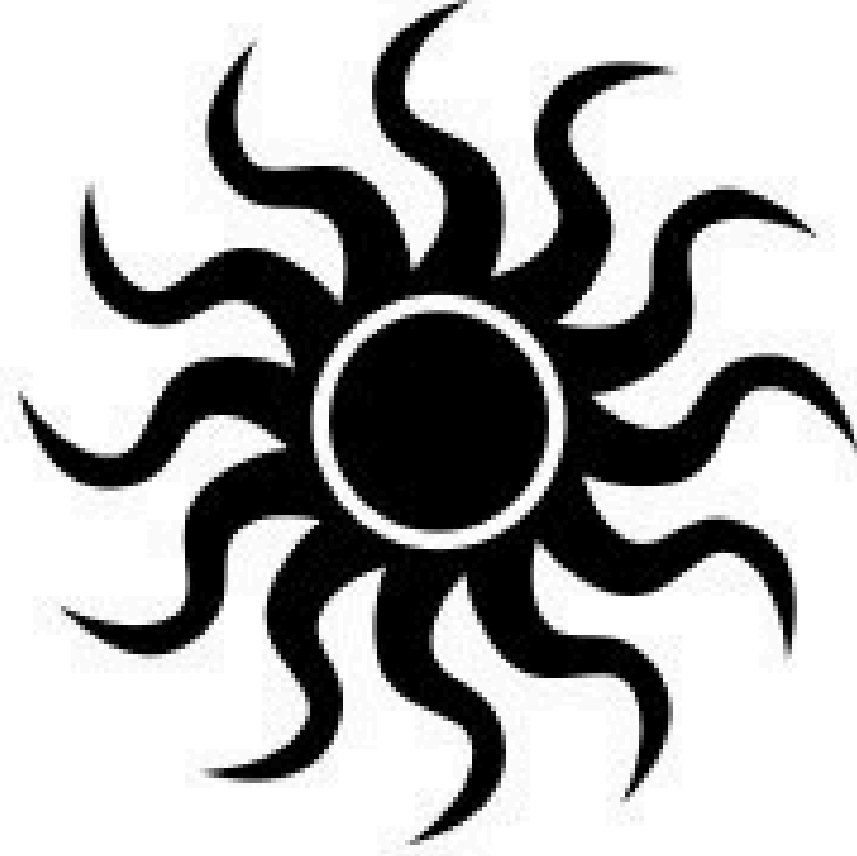
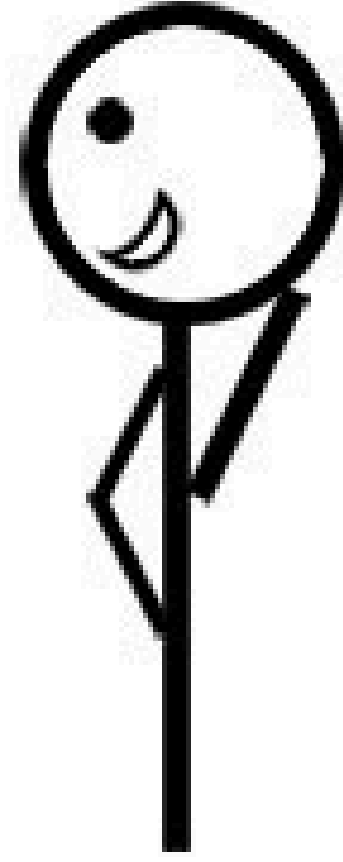
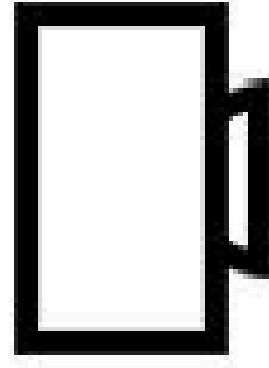
LUMIÈRE DIRECTE



Photo by [ly_han](#) on
[Unsplash](#)



RÉTROÉCLAIRAGE





RÉTROÉCLAIRAGE



Photo by [Tony Frost](#)
on [Unsplash](#)



TÂCHE

Nous avons préparé quelques objets pour vous. Veuillez en prendre un et, en vous basant sur les règles que nous venons d'explorer, réalisez une photo créative de cet objet !





ACTIVITÉ 4.3.3.

Notions de base sur les appareils photo : enregistrement du son





Conseils pratiques clés :

- Le son est l'élément le plus important dans une vidéo
- Testez l'environnement sonore avant l'enregistrement en écoutant les bruits de fond (par exemple, la circulation, les conversations, le vent).
- Utilisez des microphones externes lorsque cela est possible pour améliorer la clarté, en particulier pour les interviews ou les dialogues.
- Placez le microphone aussi près que possible du sujet afin de réduire les bruits ambiants.
- Faites attention aux surfaces et aux objets qui peuvent provoquer des échos et des réflexions à l'intérieur.
-





Activité

En petits groupes, les participants enregistrent un message vocal de 15 secondes à l'aide de leur téléphone dans différents environnements (pièce calme, extérieur, espace bruyant). Ils comparent la qualité sonore et discutent de solutions simples (par exemple, utiliser des écouteurs comme microphone, trouver des endroits plus calmes).





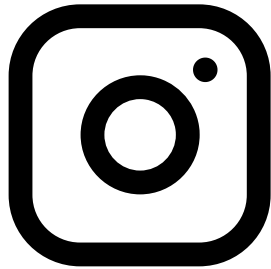
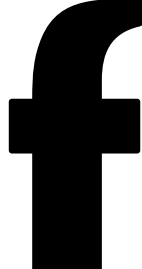
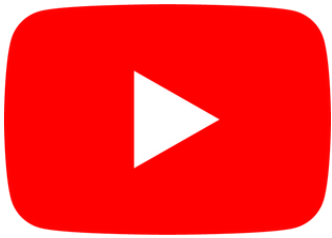
ACTIVITÉ 4.4.

Stratégie pour créer du contenu





EXIGENCES DES MÉDIAS SOCIAUX CONCERNANT LA TAILLE

				
PHOTO DE PROFIL	320x320	196x196	20x20	400x400
PAYSAGE	1080x566	 1080x566	1920x1080	1200x627
VERTICAL	1080x1350 1012x1350 in Grid view	 1080x1359	1080x1920	720x900
CARRÉ	1080x1080	1080x1080	640x640	1200x1200
HISTOIRES /REELS	1080x1920 (9:16) 1082x1440 (3:4) in Grid view	1080x1920	1080x1920	N/A
PHOTO DE COUVERTURE	N/A	851x315	N/A	1128x791



TIK-TOK EXIGENCES EN TERMES DE TAILLE





Conseils pratiques clés :

- Si vous souhaitez que vos images aient la meilleure résolution possible sur Instagram, téléchargez des images dont la taille ne dépasse pas 1080 px.
- Pour les stories, la zone de sécurité se situe entre 1080 x 1610 px. Veillez à conserver les textes, logos ou contenus importants dans ce cadre sur IG et FB.
- Pour éviter toute compression ou distorsion, téléchargez un fichier JPG ou PNG.
- Respectez le format vertical pour les stories et les Reels sur IG, FB et TikTok.
- Vérifiez régulièrement les exigences en matière de taille, car elles changent souvent. Une source fiable est [Hootsuite.com](https://hootsuite.com).





STRATÉGIE-CRÉATION DE CONTENU

POURQUOI LA STRATÉGIE DE CONTENU EST-ELLE IMPORTANTE ?

- Permet de conserver un message clair et cohérent pour votre marque
- Vous aide à atteindre le bon public au bon moment
- Renforce la confiance et l'engagement au fil du temps
- Vous fait gagner du temps grâce à des publications planifiées et ciblées

ÉLÉMENTS CLÉS D'UNE BONNE STRATÉGIE

- **Cohérence** : publier régulièrement permet de renforcer votre notoriété
- **Variété** : mélangez des publications éducatives, inspirantes et divertissantes
- **Planification** : publiez lorsque votre audience est la plus active

CALENDRIER DE CONTENU

- Planifiez ce que vous allez publier, quand et où
- Incluez les campagnes, les événements et les thèmes saisonniers
- Gardez une trace des visuels, des légendes et des hashtags
- Apportez des ajustements en fonction des résultats





Conseils pratiques clés :

1. Commencez par étudier votre public
2. Créez un profil type pour votre public (voir module 2)
3. Définissez le type de contenu qui conviendrait le mieux à votre public et à votre marque (photo, vidéo, texte, audio, etc.)
4. Fixez-vous des objectifs
5. Créez votre identité visuelle : quelles couleurs vous représentent, quel type de visuels, quel style, etc.
6. Élaborez votre calendrier de contenu et commencez à partager !



MODÈLE DE CALENDRIER DE CONTENU

POST

REEL

SPONSOR

STORY

GIVEAWAY

CITATION

IG

FACEBOOK

TIK-TOK

CALENDRIER MENSUEL DES CONTENUS

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
31	01 STORY	02	03 CADEAU PUBLICITAIRE	04	05	06
07	08 POST	09	10	11 REEL	12	13
14	15	16 CITATION	17	18 SPONSOR	19	20 CITATION
21	22	23	24 SPONSOR	25	26 CITATION	27
28	29	30	31	01	02	03



Tâche

En petits groupes, les participants créent un calendrier de contenu pour un mois.

Ils réfléchissent aux types de contenu, à la fréquence de publication et aux campagnes ou événements spéciaux.





REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy



**Co-funded by
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent toutefois que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.

Projet no. 2023-1-PL01-KA220-ADU-000156610

Pour plus d'informations sur le projet:
<https://www.remcreadwomen.eu/fr>





REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

**"ARRÊTE DE RÊVER
ET COMMENCE À
AGIR"**

