



REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

MODULE 4 : Photo/vidéo avec le smartphone Plan de cours



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés sont toutefois ceux des auteurs uniquement 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 tenus responsables.

Projet n° **2023-1-PL01-KA220-ADU-000156610**
Site web du projet <https://www.remcreadwomen.eu/>



Module 4. Photo/vidéo avec le smartphone

Le module « Photo/vidéo avec un smartphone » vise à développer les compétences, la confiance et la créativité des participants dans l'utilisation des smartphones pour produire des contenus visuels de haute qualité à des fins d'expression personnelle, d'engagement communautaire ou d'entrepreneuriat. Il a été développé sous un format interactif, qui peut être utilisé dans différents environnements, tels qu'un atelier unique, une formation de plusieurs jours, ou dans des formats mixtes, en ligne ou en présentiel.

L'objectif de ce module est de permettre aux apprenants de comprendre la valeur de la narration visuelle, de développer des techniques de base en photographie et en vidéographie, et d'appliquer des stratégies efficaces de planification de contenu adaptées à différentes plateformes numériques. En maîtrisant ces compétences, les participants peuvent améliorer leur communication, leur représentation et leur participation dans le monde numérique.

La structure du module combine théorie, démonstrations et pratique. Les activités comprennent :

- **Des activités brise-glace** qui encouragent les participants à partager et à réfléchir sur leur propre environnement à travers des photographies.
- **Des exercices pratiques** sur les réglages de l'appareil photo, la composition, l'éclairage et l'enregistrement sonore.
- **Des défis créatifs** tels que la photographie ou le tournage d'objets à l'aide de techniques spécifiques.
- **Des projets collaboratifs**, notamment la planification d'un calendrier de contenu et la production facultative d'une série de vidéos ou de photos en groupe.
- **Des discussions critiques et des réflexions** sur la narration éthique, les exigences des plateformes et les stratégies efficaces pour les médias sociaux.

Les éducateurs peuvent utiliser le module dans son intégralité ou sélectionner des activités spécifiques en fonction des besoins, du niveau linguistique et des compétences numériques des apprenants. Chaque section comprend les résultats d'apprentissage, la description des activités, le matériel nécessaire, des suggestions de timing, ainsi que des conseils pour les animateurs, ce qui le rend pratique et facile à intégrer dans divers contextes d'enseignement.

En fin de compte, ce module aide les éducateurs à donner aux femmes migrantes et réfugiées les moyens d'utiliser les médias visuels comme outil d'expression personnelle, de narration et de participation socio-économique.

Vous trouverez ci-dessous la matrice des résultats d'apprentissage, qui analyse les connaissances, les compétences et les attitudes sur lesquelles repose le module.



	CONNAISSANCES	COMPÉTENCES	ATTITUDES
4.1 Contenu visuel	Comprendre l'importance du contenu visuel. Comprendre l'impact d'un contenu visuel de haute qualité sur l'engagement sur les réseaux sociaux et la visibilité de la marque. Se familiariser avec les bonnes pratiques des entreprises prospères qui utilisent efficacement la narration visuelle sur les plateformes de réseaux sociaux.	Acquérir des compétences analytiques pour évaluer l'importance du contenu visuel pour le marketing sur les réseaux sociaux. Capacité à créer un contenu visuel de haute qualité. Acquérir des compétences en recherche pour identifier les stratégies de narration visuelle efficaces.	Être motivé pour améliorer la qualité de son propre contenu visuel. Inspiration pour innover et adapter les stratégies à sa propre entreprise.



4.2 Conseils et astuces pour utiliser un smartphone pour créer du contenu visuel	Se familiariser avec les conseils et astuces pour optimiser les réglages de l'appareil photo d'un smartphone afin d'obtenir des photos de qualité. Découvrir les techniques de composition : règle des tiers, cadrage, angles, etc. Découvrez les techniques d'éclairage : lumière naturelle vs lumière artificielle, utilisation de réflecteurs ou de diffuseurs. Découvrez les techniques d'enregistrement sonore.	Acquérir une expérience pratique de la prise de photos. Capacité à créer des photos et des vidéos visuellement attrayantes pour le marketing sur les réseaux sociaux. Acquérir des compétences créatives pour la narration et le cadrage dans le contenu vidéo. Acquérir des compétences en matière de tournage et de montage de vidéos à l'aide d'applications pour smartphone. Acquérir des compétences en résolution de problèmes pour surmonter les défis techniques lors de la création de vidéos.	Reconnaître qu'il est essentiel de prêter attention aux détails. Encourager la volonté d'expérimenter, d'apprendre et d'affiner ses capacités de narration visuelle. Avoir confiance en l'utilisation de la technologie des smartphones pour la création de contenu. Être ouvert aux commentaires et aux critiques constructives.
4.3 Types et exigences en matière de contenu visuel	Se familiariser avec les exigences en matière de contenu photo sur différentes plateformes (différentes tailles, maintien de la qualité, etc.) Se familiariser avec les bobines et les vidéos sur différentes plateformes de réseaux sociaux (Instagram, Youtube, Facebook, TikTok, etc.)	Capacité à planifier le contenu visuel en tenant compte des différentes plateformes et des différents besoins.	Reconnaître que la maîtrise d'une plateforme s'améliore généralement avec le temps.
	Comprendre l'importance de	Capacité à élaborer un calendrier de contenu et à maintenir la	Engagement envers la cohérence et le



4.4 Planification et stratégie de contenu	planifier le contenu à l'avance.	cohérence grâce à la connaissance des stratégies et des outils de planification. Compétences organisationnelles pour créer et tenir à jour des calendriers de contenu. Compétences en gestion du temps pour allouer efficacement les ressources à la création de contenu.	succès à long terme. Préparation et prévoyance pour répondre aux besoins en matière de contenu.
--	----------------------------------	---	--

Résultats d'apprentissage :

À l'issue de cette leçon, les apprenants seront capables de :

- Comprendre l'importance de la narration visuelle lors de la création de contenu sur les réseaux sociaux
- Apprendre les techniques de base de la photographie et de la vidéographie à l'aide d'un smartphone
- Apprendre les techniques de base de composition, d'éclairage et d'enregistrement sonore pour créer un contenu de qualité
- Explorer les principes de la stratégie de contenu

Durée : environ 4 heures

Activités	Objectif	Conseils pour le formateur	Matériel	Calendrier	Lectures complémentaires/Liens vers des ressources
BRISE-GLACE : Demandez aux participants d'utiliser leur téléphone pour prendre une photo de quelque chose qui représente leur environnement de travail quotidien. Ils partagent ensuite la photo avec le groupe et expliquent brièvement ce qu'elle représente.	Présentez le sujet aux participants. Identifiez leurs compétences numériques Instaurer une atmosphère d'apprentissage détendue	Le thème de la photographie peut être adapté en fonction du groupe et des objectifs de l'atelier	Une grande salle de formation où les participants ont de l'espace pour se déplacer	20 min	



Activité 4.1 Importance de la narration visuelle Commencez l'activité en expliquant le pouvoir de la narration visuelle et comment elle peut émouvoir les gens, favoriser la compréhension et créer des liens émotionnels. Insistez sur le fait que la narration à travers des photos et des vidéos peut transcender les barrières linguistiques, ce qui la rend particulièrement précieuse pour travailler avec des communautés diverses telles que les femmes migrantes et réfugiées. Quelques 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 peut capter 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.	Comprendre l'importance de la narration visuelle pour communiquer, éduquer et autonomiser les femmes migrantes/réfugiées		Projecteur, ordinateur portable, présentation et une série d'images/vidéos en rapport avec le sujet. Une suggestion est déjà proposée dans la présentation.	20-30	https://www.bluleadz.com/blog/11-visual-storytelling-techniques-you-should-be-utilizing-in-your-content https://en.wikipedia.org/wiki/Visual_hierarchy https://shorthand.com/the-craft/8-tips-for-great-visual-storytelling/ Site web intéressant pour créer du contenu narratif en ligne sous forme de présentations ou d'articles avec photos/vidéos https://shorthand.com/
---	---	--	--	--------------	--



● Mise en garde contre l'exploitation : il est important d'obtenir le consentement des personnes concernées, de les représenter de manière respectueuse et d'éviter les stéréotypes préjudiciables. Choisissez quelques photos/vidéos qui racontent une histoire. Montrez 2 ou 3 histoires visuelles sélectionnées (photos ou courtes vidéos) au groupe. Chaque histoire ne doit pas durer plus de 2 à 3 minutes. Après le visionnage, demandez aux participants de prendre un moment pour réfléchir individuellement aux émotions ou aux pensées que les images ont suscitées. Questions pour la réflexion : Quelles émotions cette histoire visuelle a-t-elle suscitées ? Quel message ou récit avez-vous retenu de l'histoire ?					
--	--	--	--	--	--



En quoi cette histoire est-elle liée aux expériences des femmes migrantes ou réfugiées avec lesquelles vous travaillez ?					
Activité 4.2 Notions de base sur les appareils photo Pour commencer, posez les questions suivantes aux participants : • Qu'est-ce que vous photographiez le plus souvent ? • Qu'aimez-vous photographier ? • Que faites-vous de vos photos ensuite ? Présentez ensuite aux participants les principaux réglages de l'appareil photo : ouverture, vitesse d'obturation, ISO et exposition. Activité pratique : demandez aux participants de vérifier tous les réglages de leur appareil photo et de prendre des photos/vidéos en utilisant chacun d'entre eux. • Réglez manuellement la mise au point/l'exposition. • Testez les modes photo et vidéo.	- Comprendre le fonctionnement d'un appareil photo - Apprendre à utiliser correctement l'appareil photo de leur téléphone - Explorer et découvrir de nouveaux réglages et fonctionnalités sur leur téléphone - Comprendre ce qu'est la composition et pourquoi elle est importante	Certains participants peuvent ne pas disposer de certains réglages, du mode PRO ou de téléphones très performants. Essayez de leur faire comprendre que cela n'a finalement pas beaucoup d'importance, mais que ce qui compte, c'est la manière dont ils prennent les photos, en se concentrant davantage sur la composition et la lumière.	Projecteur, ordinateur portable, présentation Smartphones (les participants apportent les leurs) Trépieds ou stabilisateurs à main	50-60 min	https://www.picmonkey.com/blog/the-ultimate-photography-cheat-sheet https://www.picmonkey.com/blog/how-exposure-works https://petapixel.com/photography-composition-techniques/ https://sunsetshutterbug.com/make-your-handmade-products-look-good-with-these-photography-composition-tips/



Entraînez-vous à prendre une photo, puis à enregistrer une courte vidéo. Discussion : demandez-leur ce qu'ils ont découvert de nouveau et quels réglages ils ont trouvés utiles ou difficiles. Composition en photographie Montrez et discutez des différents types de composition et expliquez comment ils peuvent régler la grille sur leur téléphone. Activité : Donnez à chaque participant un objet et demandez-leur de prendre une photo et une courte vidéo de celui-ci en utilisant les règles de composition dont nous venons de parler.		En fonction du thème de l'atelier, vous pouvez vous concentrer sur des compositions plus générales ou plus utiles pour la photographie de produits. Toutes ces compositions sont incluses dans la présentation.			
Activité 4.3 Éclairage Expliquez aux participants l'importance de la lumière en photographie, puis les	- Apprendre l'importance de la lumière en photographie - Comprenez comment utiliser la lumière naturelle pour prendre	Utilisez un espace qui dispose de différents	Boîtes en carton, papier transparent ou papier A4 blanc ou, selon la taille	30-40	https://www.pixelz.com/blog/use-smartphone-



différences entre la lumière naturelle et la lumière artificielle. Montrez-leur comment fabriquer une boîte à lumière à partir d'un carton et fournissez-leur le matériel nécessaire pour en construire une par équipes de trois maximum. Une fois qu'ils ont terminé, demandez-leur d'utiliser les mêmes objets qu'ils ont photographiés auparavant et de les photographier à l'aide de la boîte à lumière. À la fin, projetez toutes les photos une par une et comparez-les avec celles prises sans boîte à lumière, puis demandez-leur de donner leur avis à chaque participant.	des photos, ainsi que les lumières d'intérieur et les boîtes à lumière • Explorer la photographie de produits	types de lumière, naturelle et artificielle. Vous pouvez également emmener les participants dans le parc ou l'espace ouvert le plus proche pour s'exercer à la lumière naturelle. Selon le type de photographie sur lequel vous souhaitez vous concentrer, vous pouvez vous exercer à utiliser la boîte à lumière ou non Vous pouvez inviter les participants à apporter leurs propres produits qu'ils aimeraient photographier. Assurez-vous que le groupe se sente en sécurité et à l'aise pour recevoir des	de la boîte, ciseaux et ruban adhésif. Grandes feuilles de papier ou de carton blanches et colorées. Lampes ou différents types de sources lumineuses pouvant être déplacées		to-capture-high-quality-product-images/
---	--	---	---	--	--



		commentaires et demandez aux participants de ne pas être trop sévères les uns envers les autres.			
Activité 4.4 Enregistrement sonore	• Découvrez pourquoi le son est le plus important dans la réalisation d'une vidéo • Apprenez comment obtenir un son clair lors de l'enregistrement vocal • Découvrez différentes plateformes proposant de la musique sous licence		Petits microphones pouvant être connectés à un smartphone (Dji, Rode ou toute autre marque) ; Casques filaires et casques sans fil (ceux-ci peuvent également être demandés aux participants)	20-30 min	Plateformes pour la musique libre de droits : freesound.org ccmixter.org Bibliothèque audio YouTube
Activité 4.5 Stratégie de contenu Présentez aux participants les tailles requises pour les publications et les bobines/histoires pour chaque plateforme. Vous trouverez ces informations dans la présentation. Discutez de l'importance de la stratégie de contenu lorsque vous souhaitez promouvoir votre marque, votre produit ou votre organisation.	• Apprendre les principes de la stratégie de contenu • Testez et simulez la planification de la stratégie de contenu			30 min	https://blog.hootsuite.com/social-media-content-creation/ Plateformes proposant des photos et des graphiques sous licence libre : unsplash.com



Importance de la cohérence, de la planification et de la diversité du contenu (éducatif, inspirant, divertissant). Introduction aux calendriers de contenu. Activité pratique : les participants travaillent en groupes pour créer un calendrier de contenu d'un mois pour la plateforme de leur choix. Ils doivent tenir compte des types de contenu, de la fréquence de publication et des campagnes ou événements spéciaux. Partagez les calendriers avec le groupe afin d'obtenir des commentaires et des suggestions.					pixabay.com pexels.com freepik.com
Projet final – Facultatif Les participants sont répartis en petits groupes et doivent créer une courte vidéo de 30 secondes ou une série de 3 à 5 photos. Le contenu peut porter sur différents thèmes : 1. Messages d'autonomisation pour les femmes migrantes/réfugiées	• Mettre en pratique les compétences acquises en créant un projet de contenu visuel court			30-60 min.	



2. Promotion d'un produit ou d'un ensemble de produits conçus/créés par des femmes migrantes/réfugiées. Laissez les participants choisir entre les deux. Ils doivent utiliser tout ce qu'ils ont appris auparavant et l'appliquer à leur projet. Chaque groupe partage son projet sur la plateforme de l'atelier (groupe fermé), soit sur WhatsApp, soit sur Facebook. L'animateur et les participants fournissent des commentaires constructifs sur les aspects techniques et la narration. *Cette activité peut être réalisée pendant le temps libre, après l'atelier.					
Activité 2.5. Résumé et questions Conclure l'atelier et répondre à toutes les questions supplémentaires qui se posent. Remettre aux participants les documents contenant les informations de la présentation et les tâches supplémentaires à réaliser à la maison.	Mettre en évidence les principes clés et répondre aux préoccupations.		Documents	5-10 min	

Guide de photographie avec un smartphone

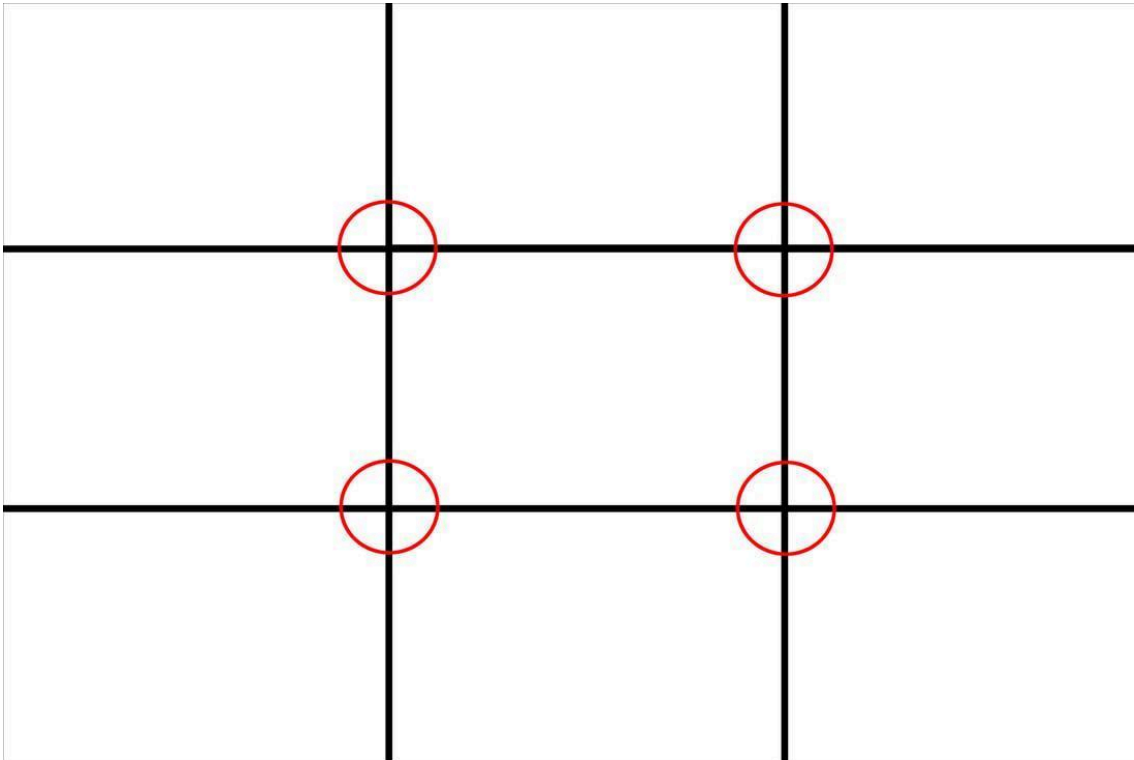
1. Comprendre l'appareil photo de votre smartphone

- **Mode HDR** : aide à équilibrer la lumière dans les scènes à fort contraste.
- **Lignes de quadrillage** : activez-les pour appliquer la **règle des tiers** et obtenir une meilleure composition.
- **Mise au point et exposition** : appuyez sur l'écran pour faire la mise au point sur un sujet et régler la luminosité.
- **Mode nuit et mode pro** : parfaits pour les conditions de faible luminosité et pour un contrôle plus manuel.
- **ISO** : contrôle la sensibilité de l'appareil photo à la lumière. Un ISO faible est préférable dans des conditions de forte luminosité, tandis qu'un ISO élevé est utile dans des conditions de faible luminosité, mais peut ajouter du bruit.
- **Ouverture** : détermine la quantité de lumière qui pénètre dans l'appareil photo. Si la plupart des smartphones ont une ouverture fixe, certains permettent des réglages pour contrôler la profondeur de champ.
- **Vitesse d'obturation et exposition** : les vitesses d'obturation plus rapides figent le mouvement, tandis que les vitesses plus lentes laissent entrer plus de lumière mais peuvent causer un flou. La compensation d'exposition (+/-) peut aider à éclaircir ou assombrir votre image.

2. Composition

- ♦ **Règle des tiers** : placez votre sujet à l'intersection des lignes de la grille.
- ♦ **Lignes directrices** : utilisez les routes, les murs ou les ombres pour guider le regard du spectateur.
- ♦ **Cadrage** : utilisez des fenêtres, des portes ou des objets pour créer un cadre naturel autour de votre sujet.
- ♦ **Espace négatif** : laissez à votre sujet de l'espace pour « respirer » afin d'obtenir un rendu minimaliste et épuré.

Exercice : prenez 3 photos en utilisant différentes règles de composition et comparez les résultats.



3. L'importance de la lumière

Conseils pour la lumière naturelle :

- Une lumière douce et uniforme (comme près d'une fenêtre) est idéale pour les portraits.
- L'heure dorée (juste après le lever du soleil ou avant le coucher du soleil) offre des tons chauds et magnifiques.
- Évitez le soleil intense de midi : trouvez de l'ombre ou éclairez votre sujet à contre-jour pour obtenir un effet lumineux.
- Les jours nuageux sont parfaits pour la photographie.

Exercice :

1. Prenez quelques minutes chaque jour pour observer la lumière et ses changements au cours de la journée, ainsi que la façon dont elle modifie l'atmosphère.
2. Prenez une photo du même sujet dans différentes conditions d'éclairage (ombre, lumière vive, contre-jour) et remarquez la différence

4. Conseils pour la photographie de portraits et de produits

Pour les portraits :

- Placez le sujet légèrement décentré.
- Capturez des moments spontanés pour obtenir des expressions naturelles.
- Utilisez le mode Portrait (si disponible) pour obtenir un arrière-plan flou.

Pour la photographie de produits :

- Utilisez une boîte à lumière (à fabriquer soi-même à partir d'une boîte en carton et de papier transparent) pour diffuser la lumière.
- Placez les produits sur un arrière-plan propre et simple.
- Prenez des photos sous différents angles pour trouver la vue la plus flatteuse.

Exercice : entraînez-vous à prendre un portrait et une photo de produit en suivant ces conseils.

5. Stratégie de contenu

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 le mieux adapté 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 !

Exercice : créez une courte vidéo de 30 secondes ou une série de 3 à 5 photos. Vous pouvez vous concentrer sur les thèmes suivants : messages d'autonomisation pour les femmes migrantes/réfugiées ; promotion d'un produit ou d'un ensemble de produits conçus/crétés par des femmes migrantes/réfugiées.