

PRÊT À TOURNER

Programme de la formation



INFORMATIONS

Lieux :

- Paris (plateaux 1 & 3)
- Montreuil (plateau 2)

Horaires :

- de 9h30 à 13h30 et de 14h30 à 18h30

Durée : 10 jours/80h

Modalité : en présentiel

Effectif : 4 à 6 stagiaires

Dates : du 20 au 31 juillet 2026

Contacts : voir “Formateur référent”

CONTACTS

- Administratif : contact@syngyformation.fr
- Pédagogique : formateur référent

FINANCEMENTS

SYNGY Formation est certifié Qualiopi pour les actions de formation. Cette certification permet aux participants remplissant les conditions requises de bénéficier de financements publics pour leur formation (AFDAS, France Travail, etc.)



FORMATEUR RÉFÉRENT

Nicolas Hek

Réalisateur et formateur, j'interviens dans des dispositifs de formation liés à la création de contenus vidéo. Mon approche pédagogique privilégie l'expérimentation, la mise en situation et la maîtrise des outils techniques de captation, de lumière, de son et de montage. J'accompagne les participant.e-s dans le développement de compétences concrètes et autonomes, directement applicables aux réalités professionnelles du secteur audiovisuel.

Tel : 06 24 83 47 18

Mail : contact@syngyformation.fr

EQUIPE PÉDAGOGIQUE

Nicolas Hek (*Formateur référent*)

Stanislas Grassian (*Formateur*)

Metteur en scène et réalisateur, il enseigne quatorze ans le théâtre à l'Institut Supérieur des Arts de la Scène. Il adapte et met en scène une quinzaine de pièces contemporaines et classiques et réalise quatre séries, dont, Sérieux ?!. et L.E.I.A. Son scénario, pour la série Quadras, gagne le concours du Festival International Série Series en juin 2016. À l'automne 2018, il est sélectionné avec la série Les Chiards pour la résidence d'écriture du Marseille Web Fest. Il signe ensuite le développement de la série, avec Enfant Sauvage Productions.

DETAILS DE LA FORMATION

Profils des stagiaires :

Artistes ou toute personne souhaitant développer son autonomie dans la production de contenus audiovisuels professionnels.

Prérequis : Aucun.

Date limite d'inscription :

1 mois et 1 jour avant le début de la formation pour les personnes souhaitant un financement AFDAS.

8 jours avant le début de la formation pour les financements personnels.

Accessibilité : La formation peut être accessible aux personnes en situation de handicap, veuillez vous adresser au coordinateur handicap par mail à contact@syngyformation.fr afin qu'il puisse assurer la prise en compte de vos besoins.

Présentation de la formation :

Aujourd'hui, pour renforcer son employabilité, l'artiste interprète doit être en mesure de produire des contenus audiovisuels professionnels adaptés aux attentes du secteur. Dans un secteur où la qualité des vidéos est devenue déterminante, la bonne utilisation du cadre, de la lumière et du son constitue un véritable levier de valorisation du travail à l'image.

À travers des mises en situation concrètes et un travail en conditions réelles de tournage, la formation permet de développer des compétences techniques en image, son, lumière et montage tout en apprenant à intégrer les contraintes du plateau. Elle favorise une approche autonome de la création audiovisuelle.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUE

- Réaliser une selftape respectant les standards techniques du milieu professionnel.
- Préparer des scènes en intégrant les contraintes techniques de tournage.
- Transformer une intention de scène en dispositif technique de tournage.
- Réaliser un tournage en respectant un dispositif technique et artistique défini.
- Analyser la qualité technique d'une captation audiovisuelle afin d'identifier les axes d'amélioration en image, son et lumière.
- Être autonome sur un logiciel de montage.

CONTENU

PLATEAUX TECHNIQUES

L'utilisation de plateaux techniques est indispensable à l'acquisition des compétences visées par cette formation. Ces espaces équipés permettent aux participant·e·s d'expérimenter les dispositifs de tournage, de manipulation du matériel audiovisuel et d'organisation d'un plateau dans des conditions proches des réalités professionnelles. Les mises en situation successives favorisent l'acquisition de méthodes de travail concrètes et le développement d'une autonomie technique en image, son, lumière et postproduction.

La formation s'appuie sur trois plateaux techniques complémentaires, mobilisés à différentes étapes du parcours pédagogique :

Plateau 1 : Préparation technique et captation audiovisuelle

Espace de travail modulable dédié à la prise en main du matériel : réglages caméra, lumière et son à partir d'un dispositif de tournage léger. Les participant·e·s y pratiquent les exercices de captation, les techniques de tournage et les répétitions filmées.

Plateau 2 : Plateau de tournage professionnel

Plateau de cinéma entièrement équipé. Les participant·e·s y expérimentent les conditions réelles d'un tournage audiovisuel à travers la mise en œuvre d'un dispositif technique complet intégrant image, lumière, son, mouvements caméra et coordination des différents postes du plateau.

Plateau 3 : Visionnage, analyse et postproduction

Espace consacré au visionnage des rushes, à l'analyse des captations ainsi qu'aux exercices de montage et de finalisation des contenus audiovisuels.

La liste détaillée du matériel présent sur chaque plateau est fournie en fin de programme.

RÉALISER UNE SELFTAPE (16h/2 jours)

Jour 1 – Prise en main du dispositif de tournage

- Présentation des enjeux techniques de la self-tape
- Prise en main du matériel et apprentissage des réglages caméra, son et lumière
- Tests de captation en conditions réelles de selftape
- Visionnage et analyse des premiers essais

Jour 2 – Optimisation et tournage

- Tournage de self-tapes en autonomie
- Comparaison des rendus et corrections techniques

TOURNER UNE SCÈNE (56h/7 jours)

Jour 3 – Préparation des scènes à tourner

- Choix de situations et de personnages en lien avec l'employabilité des comédien·ne·s
- Improvisations filmées pour mobiliser les acquis techniques des jours précédant
- Identification des contraintes techniques propres à chaque scène (espace, lumière, son, mouvements)

Jour 4 – Préparation du tournage

- Découpage technique des scènes en fonction des intentions de jeu et des contraintes de tournage
- Création des dispositifs image, lumière et son.
- Tests techniques image / son / lumière

Jour 5 – Répétitions techniques filmées des scènes

- Répétitions des scènes en fonction des contraintes techniques et des déplacements des comédiens (axes, focales, mouvements caméra, réglages sonores en situation, ajustement des dispositifs lumière).
- Ajustements des dispositifs en fonction des contraintes.

Jour 6, 7, 8 et 9 – Mise en œuvre du dispositif technique complet en conditions réelles

- Tournage en conditions réelles (plateau de tournage professionnel)
- Rotation des postes (cadre, son et lumière)
- Respect des axes caméra et des raccords
- Gestion des niveaux sonores en situation
- Ajustements techniques en continu
- Multiples prises et optimisation des captations

MONTER SES CONTENUS (8h/1 jour)

Jour 10 – Montage et finalisation

- Importation et organisation des rushes
- Synchronisation image / son
- Montage
- Ajustement du rythme et de la continuité
- Export en conformité aux standards professionnels

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mises en situations
- Grille d'évaluation
- Feedback individualisé

MÉTHODES, MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Accueil des stagiaires dans des salles dédiées
- Apports théoriques et techniques
- Exercices pratiques et mises en situation
- Accompagnement personnalisé
- Travail en conditions réelles de tournage

DISPOSITIF DE SUIVI

- Feuilles de présence
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Attestation de fin de formation

LISTE DU MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR LA FORMATION

Plateau 1 : Préparation technique et captation audiovisuelle

Image :

- 2 Caméras : Sony AX100 et Sony Alpha 7III
- 2 Moniteurs : Atomos Ninja 7 pouces + 2 batteries + 2 bras articulés
- 3 Objectifs : Sony FE 24-70 mm F2.8 GM (bague 82mm) + Sony FE zoom Tamron 18-24 mm + Sony FE 85 mm F1.8 (bague 67mm)
- 4 Carte SD 128Go
- 2 Pieds de caméra Sachtler FB6
- 1 Ronin S

Son :

- 1 Micro canon Neumann KMR 81
- 2 Micro HF : 2 MKE2 Sennheiser avec émetteur récepteur sans fils + couilles de lapin
- 2 Zoom H4n avec 2 entrées XLR
- 2 Perches carbon 3,50 m
- 2 Câbles XLR
- 2 Casques audio : HD 25 Sennheiser

Lumières :

- 3 Panneaux Led bi color
- 3 Pieds 2m
- 3 Batteries V Mount BP 90 W
- 3 Rallonges (10m)

Plateau 2 : Plateau de tournage professionnel

Image :

- 3 Caméras : 2 Sony Alpha 7SIII + 1 Sony Alpha 7III
- 9 Objectifs : Sony FE 85mm/1.4f GM + Sony FE 50mm/1.2f GM + Sony ZEISS FE 55mm/1.8f GM + Sony FE 35mm/1.4f GM + Sony FE 24mm/1.4f GM + Sony FE 24-70 mm F2.8 GM + Sony FE 24-70 mm F2.8 GM (bague 82mm) + Sony FE zoom Tamron 18-24 mm + Sony FE 85 mm F1.8 (bague 67mm)
- 7 Filtres : 5 filtres vari-neutre (69mm (X2) + 77mm (x2) + 82 mm) + 2 filtres polarisants 9 stop
- 6 Cartes mémoires : 4 Cartes Sony Touch 160GB CFexpress Type A + 2 carte SD 128
- 2 Ronins : 1 Ronin DJI RSC3 PRO + 1 Ronin S
- 2 Cages + poignées
- 3 Moniteurs : 1 Atomos Ninja V + 2 Atomos Ninja 7 pouces + 3 batteries + 3 bras articulés
- 22 Batteries : 10 Batteries Sony FZ100 + 4 batteries NP-F970 + 4 batteries NP-F750 + 4 batteries NP-F570
- 3 Pieds de caméra Sachtler FB6
- Accessoires fixation (mini-bras Manfrotto)

Son :

- 2 mixettes : 1 Sony XLR-K3M (mixette 2 entrées XLR+mini jack) + 1 Mixette pour Alpha 7 III avec 2 entrées XLR
- 1 Zoom F6 avec 6 entrées XLR
- 3 Micros canon : 1 Micro canon Neumann KMR 81 + 1 micro canon Sennheiser MKE 600 + 1 micro canon Sony ECM XM1
- 2 Micro HF : 2 MkE2 Sennheiser avec émetteur récepteur sans fils + couilles de lapin
- 1 Perche carbon 3,50 m
- 3 Câbles XLR
- 2 Casques audio : 1 HD 25 Sennheiser + 1 micro casque Bose

Lumière :

- 3 Panneaux Led bi color
- 1 Zhiyun - Molus X100
- 2 Zhiyun - Molus X60
- 2 SmallRig RC30B
- 2 Aputure Amaran 200x
- 1 Aputure Light Storm LS-Mini 20c
- 3 Aputure AL-MC RGB
- 2 Aputures LS 300x
- 1 Aputure Light dome II
- 2 Aputure Light dome mini
- 2 Aputure Lantern 60
- 2 Aputure BarnDoor avec nid d'abeille
- 15 Batteries V Mount : 6 batteries V Mount BP 190 W + 3 batteries V Mount BP 90 W + 6 batteries V Mount
- 5 Drapeaux Manfrotto RapidFlag
- 12 Pieds Manfrotto
- Cinéfeuille
- 2 Borniol
- 1 Machine à brouillard
- 5 Rallonges de 10 m

Plateau 3 : Visionnage, analyse et postproduction

- 6 Ordinateurs Apple Macbook Air ou équivalent (pour visionnage individuel et montage)
- 6 lecteurs de carte et 6 disques durs
- 6 casques audio + 2 Mini jack double entrée (pour visionnage et montage individuel)
- Logiciel de montage : DaVinci Resolve (un accès pour chaque stagiaire)
- 1 Vidéo projecteur LG PF1000U focale ultra-courte (pour visionnage en groupe)
- 1 Système d'enceintes Bose S1 Pro (pour visionnage en groupe)
- 3 Rallonges 10m + 3 multiprises