



Checklist Tournage & Montage Vidéo Smartphone

Vidéo & Smartphone · Durée : 30 min

Avant chaque tournage, vérifiez ces points pour obtenir une vidéo professionnelle avec votre smartphone, du tournage à la publication.

AVANT LE TOURNAGE — PRÉPARATION

- 1. Script ou plan du contenu rédigé (au minimum les 3 points clés)
- 2. Hook de départ défini : quelle phrase d'accroche dans les 3 premières secondes ?
- 3. Format choisi : Reel (9:16) / Paysage (16:9) / Carré (1:1)
- 4. Durée cible définie : 15s / 30s / 60s / + de 1 min
- 5. Tenue vestimentaire cohérente avec votre image de marque
- 6. Fond ou décor préparé (propre, représentatif, sans distraction)

TECHNIQUE — AVANT D'APPUYER SUR ENREGISTRER

- 7. Smartphone en mode PORTRAIT (9:16) ou PAYSAGE (16:9) selon le format choisi
- 8. Mode avion activé (évite les interruptions d'appels/notifications)
- 9. Batterie chargée à plus de 50 % (idéalement 80 %+)
- 10. Espace de stockage suffisant (minimum 2 Go libres pour la vidéo)
- 11. Stabilisateur ou trépied utilisé (pas de vidéo à main libre pour pros)
- 12. Objectif de la caméra nettoyé (microfibre)

SON & ÉCLAIRAGE

- 13. Source lumineuse principale face à vous (fenêtre ou ring light)
- 14. Pas de fenêtre dans le dos (crée une silhouette sombre)
- 15. Micro externe ou oreillettes utilisés si disponibles
- 16. Bruit de fond inexistant ou minimal (portes fermées, appareils éteints)
- 17. Test de son effectué avant le tournage (30 secondes d'enregistrement test)
- 18. Voix claire, débit modéré, sans hésitations

PENDANT & APRÈS LE TOURNAGE

- 19. Filmer au minimum 3 prises par séquence importante
- 20. Regarder l'objectif (pas l'écran) pour maintenir le contact avec l'audience
- 21. Sourire et gestuelle naturelle (s'entraîner devant un miroir si besoin)
- 22. Couper 2 secondes avant et après chaque prise (facilite le montage)
- 23. Sauvegarder les rushs sur le cloud ou un disque dur immédiatement

MONTAGE & PUBLICATION

- 24. Application de montage : CapCut (gratuit), InShot ou iMovie
- 25. Sous-titres ajoutés automatiquement puis vérifiés manuellement (accessibilité RGAA)
- 26. Musique tendance ou son original ajouté (volume à 20-30 %)
- 27. Format exporté en MP4, qualité maximale disponible
- 28. Dimensions vérifiées avant upload : 1080×1920 px pour Reel/Story/TikTok/Short
- 29. Vignette (thumbnail) personnalisée créée sur Canva pour YouTube