

LA CAMÉRA EST TON ŒIL

MAÎTRISE L'ÉCHELLE DES PLANS POUR RACONTER TON HISTOIRE



Au cinéma, la taille du sujet dépend de la distance de la caméra.
Choisir la bonne distance, c'est choisir l'émotion que tu veux donner au spectateur.

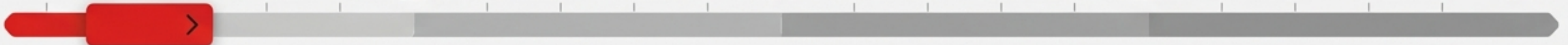
ZOOM: 0%

25%

50%

75%

100%



PLANTE LE DÉCOR (LA ZONE LOINTAINE)

1. PLAN GÉNÉRAL



Le décor est au premier plan. C'est souvent l'intro d'une scène.

Astuce : Utilise ce plan pour exprimer la liberté ou la solitude.

2. PLAN D'ENSEMBLE



On voit un groupe de personnes, mais les visages sont flous.

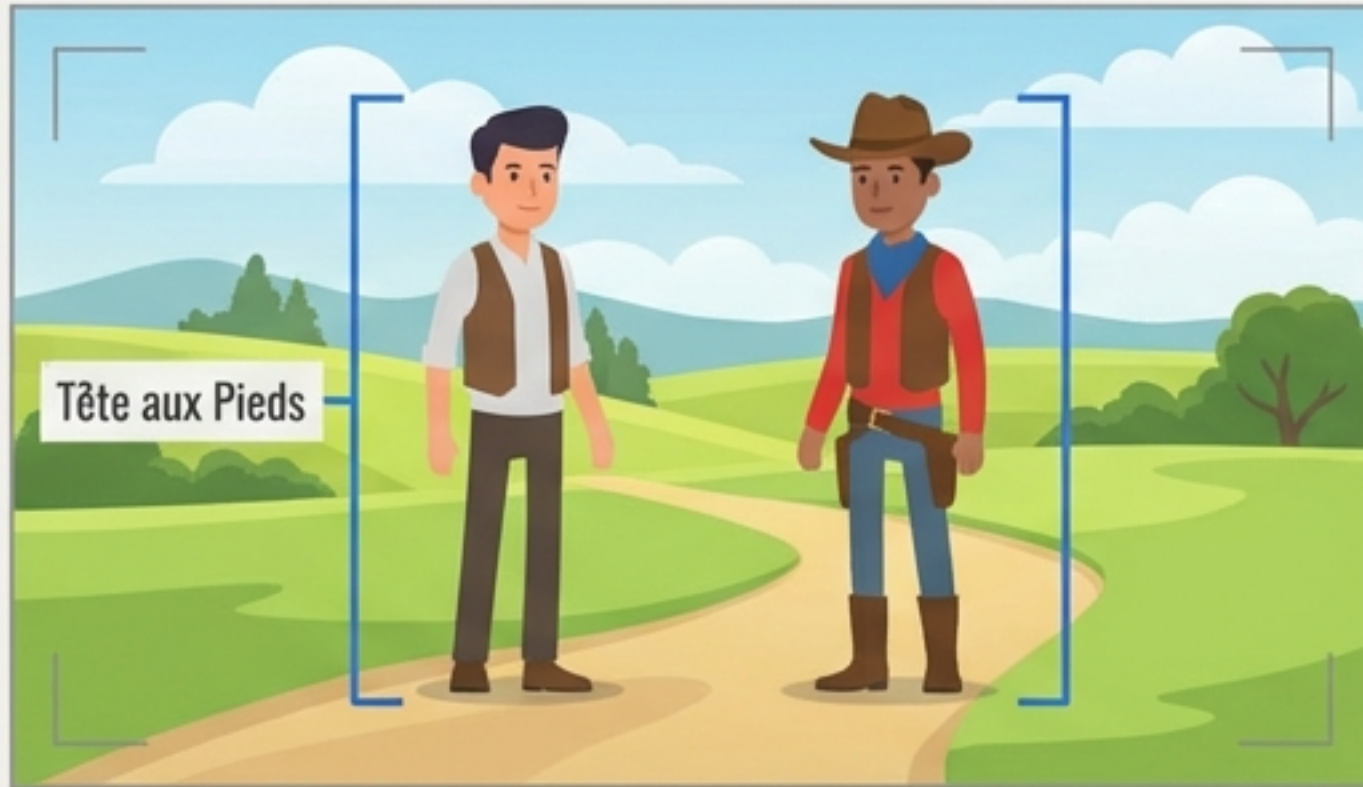
Astuce : Donne un aperçu général.

Attention : Trop de plans d'ensemble créent de la lassitude (ennui), car c'est long à analyser pour l'œil.



L'ACTION ET LE CORPS (LA ZONE MÉDIANE)

3. PLAN MOYEN



Visible de la tête aux pieds.

Astuce : C'est le plan de l'action. Il met l'accent sur la posture, les gestes et le mouvement.

4. PLAN AMÉRICAIN



Visible de la tête jusqu'aux hanches (environ).

Astuce : Parfait pour montrer deux personnes qui se parlent. On voit bien leurs interactions.

50%



LA CONVERSATION (LA ZONE RAPPROCHÉE)

5. PLAN RAPPROCHÉ

Coupe au milieu du buste (poitrine).

L'arrière-plan disparaît pour qu'on se concentre à 100% sur le dialogue.



Hors-champ

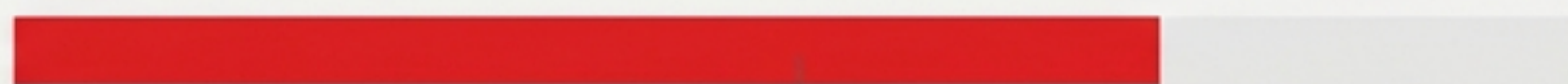


Pro Technique :
Si ton personnage regarde quelque chose hors-champ (ce qu'on ne voit pas), la tension monte ! Le spectateur veut savoir ce qu'il regarde.

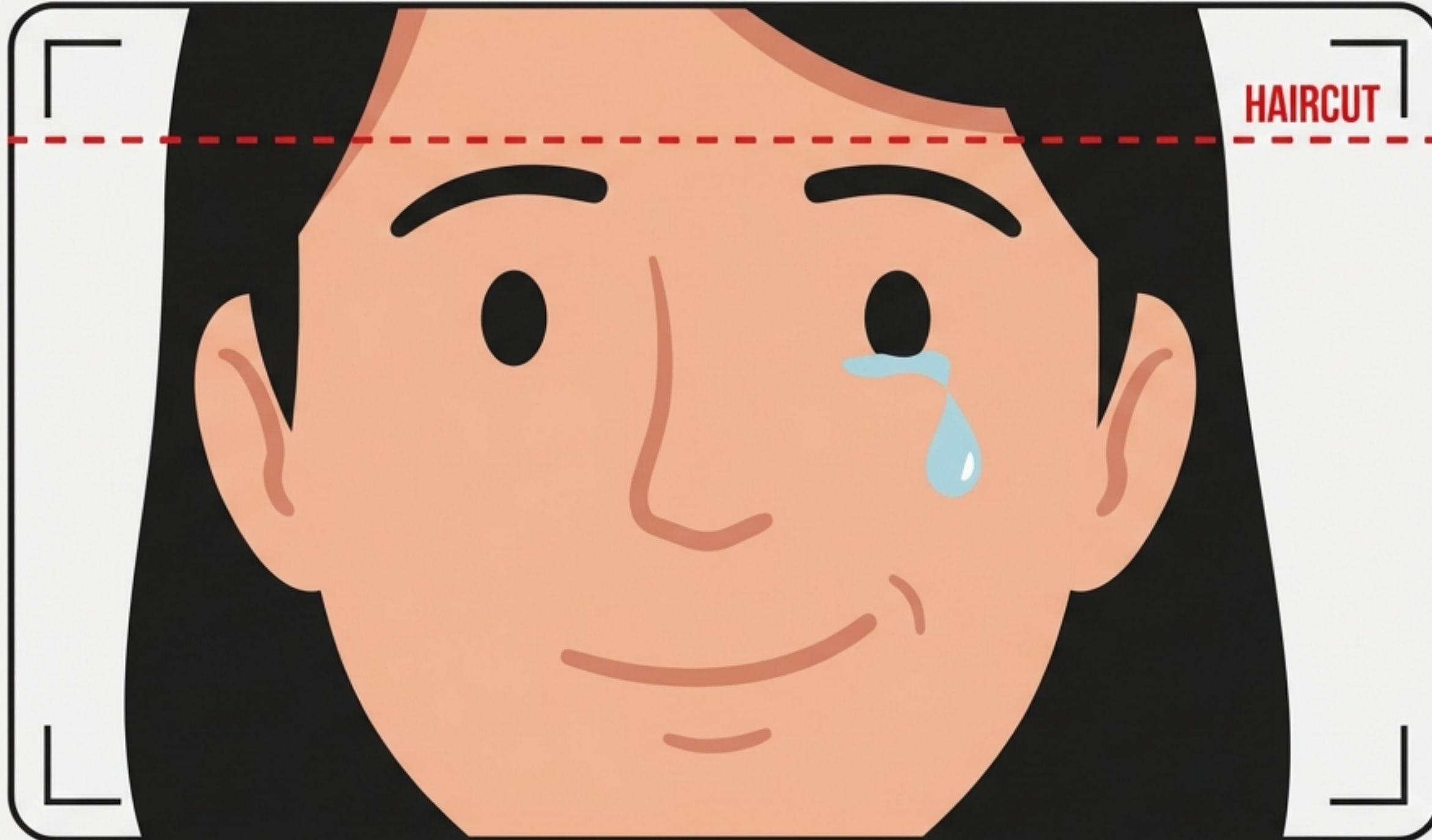


Zoom Bar

70%



L'ÉMOTION PURE (LA ZONE INTIME)



6. GROS PLAN

Coupe aux épaules. La tête est légèrement coupée en haut (on appelle ça le « haircut »).

Astuce : C'est le plan des sentiments. Tristesse, joie, colère... ici, les expressions du visage sont reines.

Zoom Bar

85%



LE DÉTAIL CHOC (LA ZONE MACRO)

7. TRÈS GROS PLAN

Definition

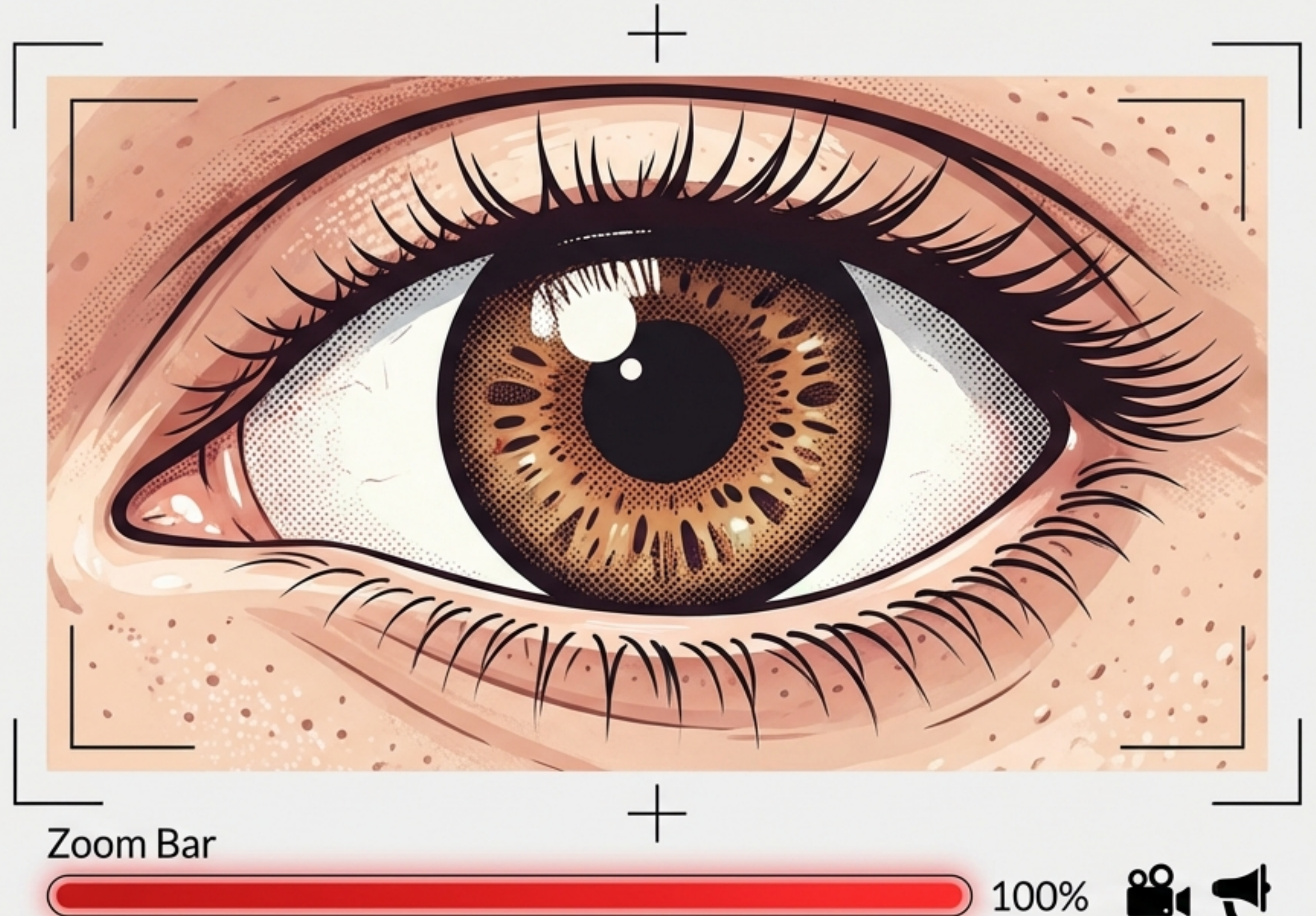
On ne voit qu'une toute petite partie du corps.

Effect

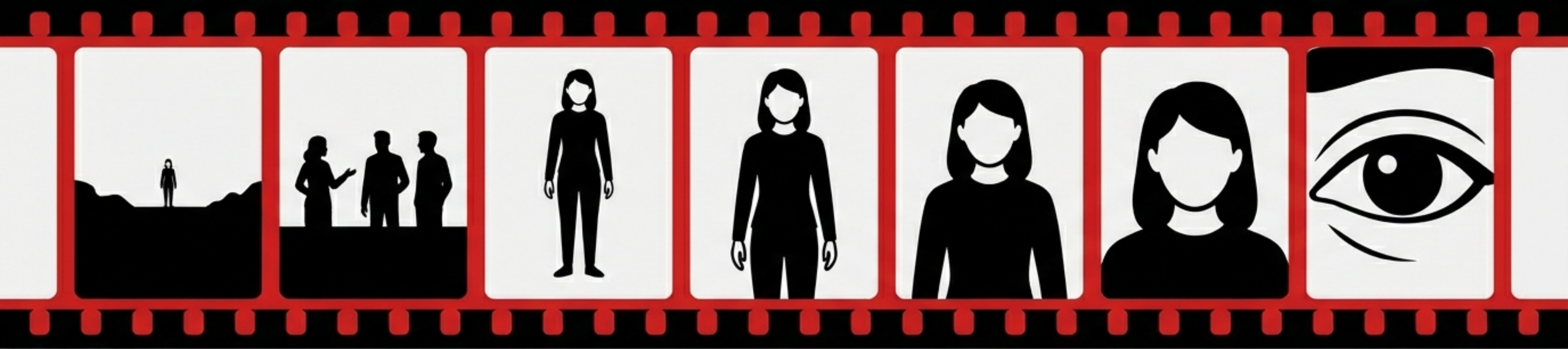
On est si proche qu'on distingue les grains de peau et les poils.

Astuce

C'est stimulant et surprenant. Attention, cela peut aussi provoquer un effet repoussant ou un sentiment de dégoût.



L'ANTISÈCHE DU RÉALISATEUR



↓
**PLAN
GÉNÉRAL**
Décor

↓
**PLAN
D'ENSEMBLE**
Groupe

↓
**PLAN
MOYEN**
Pieds → Tête

↓
**PLAN
AMÉRICAIN**
Hanches → Tête

↓
**PLAN
RAPPROCHÉ**
Poitrine → Tête

↓
**GROS
PLAN**
Épaules → Tête

↓
**TRÈS
GROS PLAN**
Détail

À TOI DE JOUER ! PRENDS TA CAMÉRA ET CHOISIS TON PLAN.