



## WEB TV

# CAP UN JOUR, CAP TOUJOURS... ET TOI ?

### Description de l'émission

L'émission « Cap' un jour... cap' toujours ... et toi ? » est un nouvel outil pour aider des personnes à réaliser qu'ils peuvent être inspirants pour d'autres. Elle déniche les "héros du quotidien" en parlant du dépassement de soi sans forcément tomber dans l'extraordinaire. Elle pousse celui ou celle qui fait une vidéo à chercher autour de lui, de manière spontanée, des récits d'expériences inspirantes tirés du quotidien.

### Domaines thématiques

- Le pouvoir d'agir
- Les héros du quotidien

### Obectifs de l'émission

- Découvrir qu'on a déjà développé notre pouvoir d'agir
- Développer les rencontres avec les personnes qui nous entourent

### Durée des épisodes

Entre 1 et 2 minutes

# Etape 1 : Préparation de l'épisode

**Durée de l'étape : 15 minutes**

Cette émission se découpe en saison. Chaque saison est portée par une personne et est composée de 2 à 5 épisodes.

Par ex : La saison d'Alex - 2 épisodes :

## Épisode 1

Template : Intro  
Autoportrait 1 d'Alex  
Template : Transition et toi ?  
Portrait monsieur X  
Template : Outro

## Épisode 2

Template : Intro  
Autoportrait 2 d'Alex  
Template : Transition et toi ?  
Portrait madame Y  
Template : Outro

- Alex tourne entre 2 et 5 auto-interview en racontant des situations pendant lesquelles elle a été capable de faire quelque chose (personnelle, professionnelle ou autre) qui peut être inspirant pour d'autres. Pour tourner ces vidéos, Alex va pouvoir s'inspirer des 5 thèmes du projet Hope In Us : Espoir, Santé, Droits Culturels, Numérique et Résilience.
- Ces vidéos seront chacune suivi d'un témoignage version micro trottoir d'une personne de son entourage (personnel, professionnel ou autre...)
- Durée : auto-interview : 30 secondes max – vidéo totale max 1'30.

# Etape 2 : Configuration de la scénographie et image

**Durée de l'étape : 10 minutes**

## • Matériel nécessaire

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Image</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Smartphone</li><li>• stabilisateur ou perche</li></ul> |
| <b>Son</b>         | Si possible, un Micro-cravate avec ou sans fil.  |
| <b>Lumière</b>     | Lumière naturelle  |
| <b>Accessoires</b> | Un objet qui fera office de micro et qui sera le fil rouge humoristique de toute votre saison  |

- **Avant de commencer**

- **Trouver un micro**

- Choisissez un objet qui va faire office de micro. Cet objet, devenu micro, apparaîtra sur toutes vos vidéos (auto-interview et micro-trottoir). Il sera le fil rouge (un peu humoristique) de votre saison.

- **Si vous êtes en possession d'un micro-cravate**

- télécharger l'application du micro sur son téléphone
- connecter son micro-cravate en bluetooth, il sera alors reconnu par le logiciel
- installer son micro cravate à moins de 30 cm de sa bouche. Privilégier la position micro à l'extérieur du vêtement pour limiter les bruits de frottement.
- ne pas oublier de l'installer et ne pas oublier de le récupérer à chaque fois que vous l'utilisez.

## **Etape 3 : Tournage**

**Durée de l'étape : 30mn**

- **Étape 1 : Construire sa propre réponse pour réussir à raconter en 30 secondes max chacune de ses auto-interview**

- Raconter en 30 secondes maximum (ça peut être moins) quelque chose dont on a été capable et ce que ça nous a fait / apporté
- Finir le propos par : et toi t'as été CAP de quoi ?

- **Étape 2 : réalisation de ses auto-interview**

- Faire la captation vidéo/son en selfie (format portrait) de son auto-interview.

- **Étape 3 : construction de la deuxième partie de chaque épisode**

- Identifier les personnes de son entourage ( personnel, professionnel ou inconnu) à interroger

- **Étape 4 : Rencontre, explication du projet et du processus**

- demander leur consentement : Seriez vous d'accord pour participer à mon projet vidéo ? Vous devrez, en vous filmant, raconter en 30 – 45 secondes quelque chose dont vous avez été capable et ce que ça vous a apporté . Votre témoignage peut être inspirant pour d'autres...
- les aider à préparer le récit : je suis ....., je me trouve à .... et un jour j'ai été cap de .... ça m'a apporté / ça fait qu'aujourd'hui je...
- Finir le propos par : Voilà de quoi j'ai été CAP !

NB : ces personnes n'ont pas besoin de voir votre auto-interview !

- **Étape 5 : Réaliser l'auto-interview des participants (30 à 45 secondes max)**

- confier le téléphone et montrer comment déclencher la vidéo
- confier et installer le micro
- faire la ou les prises
- réitérer ce processus avec chaque personne pour construire d'autres épisodes

- **Post-tournage**

Reprenez le micro-cravate.

Vérifiez que le son de la vidéo fonctionne et envoyez-vous sans attendre le fichier de la vidéo via Wetransfer (ou autre).

Faites signer le document de droit à l'image.

## Etape 4 : Montage

**Durée de l'étape : 1h (dépend de votre niveau de maîtrise)**

- Ouvrir le logiciel utilisé (VN, Cap cut ...) (cf : tuto utilisation)
- commencer par le template intro
- intégrer la vidéo de son auto-interview
- intégrer le template transition
- intégrer l'auto-interview d'un participant
- terminer par le template outro

Recommencer ce même enchaînement pour chacun des épisodes