



PRINTEMPS DE L'ORIENTATION RÉALISEZ VOTRE PORTRAIT

**SUR UN SUPPORT VIDÉO, AUDIO OU AUTRE (DIAPORAMA, COMPTE-RENDU ÉCRIT)
FICHE ÉLÈVE**

FICHE RÉALISÉE À PARTIR DE LA FICHE ONISEP MON ORIENTATION ? JE GÈRE !

→ La réalisation de ce portrait vous permettra de faire un bilan d'étape concernant vos intentions d'orientation postbac.

1- Préparez votre témoignage

Voici un exemple de grille afin de vous aider à préparer votre témoignage. Cette préparation peut se réaliser seul/e ou en interview croisée avec un/e camarade.

Se présenter Identité / Âge/ Lieu de Vie / Dans quelle classe je suis
Ce que je pense de la filière et les EDS que j'ai choisis / Pourquoi ?
Comment se passe mon année ? / Pourquoi ?
Pour mon orientation après le bac : J'ai un projet précis... J'hésite entre plusieurs possibilités... Je ne sais pas
Quel(s) est/sont les domaines d'activités qui m'intéressent ?
Quelle/s est/sont les voies de formations que j'envisage, ou autre projet ? Précisez ce ou ces choix
Mes points forts, mes atouts, mes ressources (niveau scolaire/niveau extrascolaire)
Mes points faibles, mes freins (niveau scolaire/ niveau extrascolaire)
Je conclus : une réplique positive pour dire où j'en suis ?



PRINTEMPS DE L'ORIENTATION RÉALISEZ VOTRE PORTRAIT

SUR UN SUPPORT VIDÉO, AUDIO OU AUTRE (DIAPORAMA, COMPTE-RENDU ÉCRIT)
FICHE ÉLÈVE

2- Comment filmer votre témoignage si vous souhaitez réaliser un portrait vidéo ?

De quoi avez-vous besoin ?

- 1 smartphone (ou une webcam si vous n'avez personne pour filmer)
- 1 proche pour vous filmer et / ou témoigner
- 1 plateforme de montage.

Découvrez maintenant les conseils pratiques pour réaliser un bon témoignage vidéo.

Avant de commencer à filmer

- Procédez à un repérage sur le terrain (cadrage, éclairage, heure optimale pour tourner...).
- Préparez votre présentation : que voudriez-vous dire de vous ? Quelles images parlent de vous (chambre, qualités, projet personnel...) ? Quelles questions sont à poser à vos proches ?
- Éliminez tout élément visuel perturbateur (pour les plans fixes en particulier).
- Vérifiez l'état de votre batterie.

Pendant le tournage avec votre smartphone

- Tenez le téléphone horizontalement pour filmer en format « paysage ».
- Utilisez l'application photo standard de votre appareil, en mode « vidéo ».
- Évitez tout bruit de fond indésirable (conversations, ventilation, musique de fond...).
- Soignez l'éclairage : lampes halogènes à l'intérieur, pas trop de contraste ombre/soleil à l'extérieur.

L'idéal est un temps un peu couvert, sinon veillez à ce que le soleil vous éclaire bien.

- Filmez sans trembler : respirez lentement, écarter les pieds et tenez le téléphone à deux mains.
- Filmez de courtes séquences (rushes de 5 à 30 sec) que vous assemblerez ensuite.
- Comme en photo, ne placez pas le sujet que vous filmez en plein milieu de l'écran. Positionnez-le à l'intersection des lignes de force (qui divisent l'écran en tiers, horizontalement et verticalement).

- Évitez les plans fixes : déplacez la caméra lentement de gauche à droite, de bas en haut, d'avant en arrière (il n'y a pas de zoom sur un smartphone, vous devez donc vous déplacer près du sujet).
Faites des gros plans sur les visages (3 secondes au moins).

- Enregistrez votre commentaire en attendant 1 à 2 secondes après le début du tournage pour parler (sinon coupures un peu brutales au montage).

Conseils inspirés par www.amaranthe.be/blog/storytelling/creer-des-vidéos-avec-un-smartphone

3 – Comment monter votre film ?

Pour le montage de votre vidéo

- Ajoutez un titre à votre vidéo.
- Utilisez un programme pour stabiliser vos images.

Pour le logiciel de montage de votre vidéo, nous vous conseillons l'utilisation d'outils simples et gratuits comme Flex Clip dont voici un tutoriel d'utilisation <https://www.tice-education.fr/tous-les-articles-et-ressources/articles-internet/1293-flexclip-creer-des-vidéos-enligne-simples>

Vous obtenez un portrait vidéo qui rend compte de votre stage, bravo ! Celui-ci peut être valorisé auprès de vos enseignants, psychologue de l'Éducation nationale et de vos proches.

Faites toutefois attention à la diffusion que vous en ferez. Sachez que, si vous souhaitez le publier sur les réseaux sociaux, vous devez obtenir l'accord préalable de vos responsables légaux. Et n'oubliez pas qu'un contenu publié sur les réseaux peut être repartagé et modifié. Pour toutes ces questions, n'hésitez pas à demander conseil à votre professeur-documentaliste.