

Créé par Adrien Scat - Créateurs d'Impact



Offert

# Les Cartes du Créateur d'Impact

La solution simple pour ne plus rien  
oublier en tournage

pour photographes 📷 vidéastes 🎥 & storytellers visuels.



# Introduction

Quand tu filmes ou que tu prends des photos, tout va très vite.

Et souvent, c'est un petit oubli qui fait toute la différence.

Ces cartes, c'est ma recette perso.

Minimalistes, simples, mais efficaces.

Pas un manuel, pas un cours. Juste des rappels essentiels que j'utilise moi-même à chaque projet.

Et maintenant, c'est aussi pour toi.



# Mode d'emploi

- ➡ Garde-les dans ton téléphone en PNG, fais-toi un album dédié.
- ➡ Si t'es old school, imprime-les et garde-les dans ton sac.
- ➡ Avant chaque tournage, check vite fait la carte qu'il te faut.
- ➡ Reviens dessus après coup pour progresser.



# Créateurs d'Impact

Moi c'est Adrien Scat.

Je suis photographe et vidéaste et depuis plusieurs années, je mets mes images au service de projets sociaux et culturels.

J'ai lancé Créateurs d'Impact avec une idée simple : montrer que l'image peut changer des vies, et aider d'autres créateurs comme toi à en faire autant.

Ces cartes, c'est juste le début.

Derrière, il y a aussi :

- des immersions sur le terrain,
- un podcast (SENS),
- des documentaires,
- et une vraie communauté qui croit que raconter autrement, ça peut tout changer.

# Ce que tu vas trouver ici

👉 **5 Checklists** – pour suivre pas à pas et vérifier que tu n'oublies rien.

- Avant un tournage
- Avant de prendre une photo
- Après un tournage
- Avant une interview
- Pendant une interview

👉 **5 Tips** – pour te rappeler les essentiels avant de tourner.

- Les Réglages essentiels
- Les Plans essentiels
- Storytelling Express
- Structure d'une vidéo
- Éthique & Respect

# Checklist avant un tournage

- ✓ Définis le but du tournage
- ✓ Définis ton sujet principal
- ✓ Identifie ton audience
- ✓ Choisis ton angle narratif
- ✓ Liste tes plans indispensables
- ✓ Organise les besoins humains
- ✓ Vérifie ton matériel
- ✓ Note les moments-clés à couvrir
- ✓ Prépare tes questions
- ✓ Repère tes lieux à l'avance
- ✓ Anticipe les imprévus
- ✓ Clarifie ton appel à l'action finale

# Checklist avant de prendre une photo

- ✓ Définis pourquoi tu la prends
- ✓ Observe la scène
- ✓ Observe la lumière
- ✓ Définis ton sujet
- ✓ Choisis les bons réglages
- ✓ Bouge, varie les angles
- ✓ Crée du contraste
- ✓ Mets l'humain au centre
- ✓ Cherche l'émotion
- ✓ Alterne les plans
- ✓ Varie hauteurs et perspectives
- ✓ Respecte l'éthique
- ✓ Vérifie le contenu

# Checklist après un tournage

- ✓ Charge tes batteries
- ✓ Sauvegarde et trie immédiatement
- ✓ Note tes impressions de tournage
- ✓ Trouve le titre / l'accroche
- ✓ Sélectionne les photos/rush
- ✓ Raconte l'histoire (Storytelling)
- ✓ Donne du rythme au montage
- ✓ Ajoute ta touche émotionnelle
- ✓ Adapte le format aux plateformes
- ✓ Fais de la sortie un évènement
- ✓ Partage aux personnes concernées
- ✓ Analyse les retours
- ✓ Réutilise et adapte

# Checklist avant une interview

- ✓ Lieu calme
- ✓ Lumière stable
- ✓ Pas de bruit
- ✓ Micro prêt
- ✓ Chaise confortable
- ✓ Caméra au niveau des yeux
- ✓ Tenue & détails du cadre
- ✓ Cadre adapté, paysage & portrait
- ✓ Pas de distractions
- ✓ Mettre à l'aise

# Checklist pendant une interview

- ✓ Présentation
- ✓ Contexte
- ✓ Questions ouvertes
- ✓ Moment détente
- ✓ Réponses complètes
- ✓ Phrase clé
- ✓ Plans de coupe
- ✓ Réactions
- ✓ Silence utile
- ✓ Conclusion / CTA

# Les Réglages Essentiels

## Sport / Action

Vitesse  $\geq 1/500$

ISO 1600-3200 si besoin

Ouverture f/2.8 – f/4

## Portrait fixe

Ouverture f/1.8 – f/2.8

Vitesse  $\geq 1/125$

Balance manuelle

## Scène de vie

Vitesse  $\geq 1/250$

Ouverture f/4 – f/5.6

ISO auto (max 1600)

## Pose longue

Trépied

Vitesse lente (1/2 sec +)

ISO 100-400

## Plein jour

Ouverture f/8 – f/11

ISO 100-400

Filtre ND si besoin

## Interview intérieure

Vitesse  $\geq 1/50$

Ouverture f/2.8

ISO 400-1600



Ne descends jamais sous 1/125, sauf si le sujet et le photographe sont immobiles (1/50 max).

# Les Plans Essentiels



**Large**

Contexte



**Moyen**

Interaction



**Serré**

Émotion



**Contre-plongée**

Puissance



**Plongée**

Vulnérabilité



**Détails**

Texture, Symboles



**Subjectif**

Immersif

# Storytelling Express

## Personnage

Qui est au cœur de l'histoire ?

## Lieu

Montre un cadre identifiable.

## Conflit

Quel est le défi, problème ou objectif ?

## Progression

Fais évoluer l'histoire (début, tension, solution).

## Émotion

Cherche des moments authentiques qui créent de l'émotion.

## Appel à l'action

Dis au spectateur ce qu'il peut faire après.

# Structure d'une vidéo

## Accroche

Question, action, phrase ou image qui capte l'attention immédiatement.

## Personnage

Humain identifiable ou narrateur qui guide.

## Problème/Promesse

Fais comprendre vite ce que le spectateur va gagner ou découvrir.

## Tension

Alterne infos, émotions, surprises.

## Climax

Le moment le plus fort ou révélateur.

## Appel à l'action

Appelle à agir, partager ou rejoindre une cause.

# Éthique & Respect

## Consentement

Demande le consentement clair avant de filmer et explique pourquoi.

## Évite les stéréotypes

Évite les clichés et la vision unique d'une réalité complexe.

## Préserve la dignité

Raconte l'histoire de manière à inspirer le respect, pas la pitié.

## Partage pour valoriser

Publie de façon à mettre en avant les personnes,

## Protège l'intime

Floute, cadre différemment ou choisis de ne pas montrer si l'image peut nuire.

## Rends & valorise

Imprime une photo, partage et rends des images.

# Conclusion

Voilà tu es un(e) Créateur d'Impact !

Si ça t'aide, c'est exactement ce que je voulais.

Mais si tu veux aller plus loin, je partage plein d'autres ressources pour progresser et donner encore plus de sens à tes images :

-  ma newsletter
-  ma chaîne YouTube, avec des docs et des coulisses.
-  mes immersions, si tu veux vivre l'expérience en vrai.

 Rejoins la communauté des Créateurs d'Impact et on avance ensemble.

“Les cartes du Créateur d’Impact” ont été offertes  
par Adrien Scat et Créateurs d’Impact



@adrien.scat

## Le monde a besoin de tes images

Continue de créer  
Continue de raconter  
Continue d’impacter

CRÉATEURS  
D’IMPACT

Des images qui changent la vie des gens.