

Naturellement  
**Days d'Olmes**

COMMUNAUTÉ DE  
COMMUNES

2021  
**FÊTE DE LA  
MONTAGNE**  
EN PAYS D'OLMES  
**1<sup>ère</sup> édition**  
De juin à octobre

Pour les jeunes de 16 à 18 ans  
Du 16 juin au 24 septembre

**Vis ma vie de vidéaste**  
avec One Shot video  
Demandez le programme !



Un livret réalisé par  ONE SHOT VIDEO  
Avec le concours des partenaires

Dispositif piloté  
par le



MINISTÈRE  
DE LA CULTURE

Liberté  
Égalité  
Fraternité



Réserve Naturelle Régionale  
MASSIF DU  
SAINT-BARTHELEMY





vous présente dans  
le cadre de la



## *Vis ma vie de vidéaste : Nouveau regard sur ma montagne*

La Communauté de Communes du Pays d'Olmes a emporté l'appel à projet 2021 du ministère de la Culture, « C'est mon patrimoine ! ».

A travers le dispositif, « Vis ma vie de vidéaste », elle propose aux jeunes de 16 à 18 ans de découvrir gratuitement la richesse des patrimoines culturel et naturel du Pays d'Olmes en participant à la réalisation d'un reportage vidéo.

Une expérience unique où vous aborderez différents aspects culturels du territoire à travers une initiation au métier de reporter vidéaste. Histoire du Catharisme et passé industriel, lecture de paysages ou approche naturaliste de la biodiversité, etc. Autant de sujets à découvrir et à valoriser sur le territoire.

Vous serez amenés à réaliser un reportage vidéo sur le patrimoine de montagne en Pays d'Olmes. L'équipe de One Shot Video sera présente pour vous accompagner dans la prise en mains des outils numériques selon les différentes animations : smartphone, mais également caméra, appareil photo et drone. Le reportage vidéo que nous réaliserons ensemble sera diffusé au Cinéma de Lavelanet le 24 septembre 2021.

Ce projet repose sur un partenariat entre différents acteurs : le Pays d'Art et d'Histoire des Pyrénées Cathares (PAH), la Réserve Naturelle Régionale du Saint-Barthélémy (RNR), le Centre Intercommunal d'Action Sociale du Pays d'Olmes (CIAS) et la société de production audiovisuelle One Shot Video.

Ce petit livret a été réalisé par One Shot Video, présent sur chacune des animations, avec l'aide des différents partenaires. Nous vous proposons de les y découvrir ainsi que la nature de leurs fonctions et interventions. Vous trouverez aussi un petit mémo sur les objectifs spécifiques à la vidéo. Mais maintenant, place au programme...



Réserve Naturelle Régionale  
MASSIF DU  
SAINT-BARTHELEMY



# Le programme

## 16 juin : demi-journée d'accueil et de présentation à la CCPO

La Communauté de Communes du Pays d'Olmes organise une rencontre entre les jeunes inscrits sur le projet et les différents partenaires associés au projet : le Centre Intercommunal d'Action Sociale, le Pays d'Art et d'Histoire des Pyrénées Cathares, la Réserve Naturelle régionale du massif du Saint-Barthélémy et l'entreprise One Shot Video. L'objectif de cette rencontre est de nous présenter les uns aux autres et de vous dévoiler le programme qui vous est proposé dans le cadre de la fête de la Montagne : La découverte du Grand Site à travers la vidéo.

- Rendez-vous à 14h00 à la CCPO.

**Ci-dessous, les 6 animations différentes au cours desquelles nous réaliserons ensemble les captations vidéos en vue du film.**

- Certaines sorties sont proposées au public : merci de respecter la bonne tenue des interventions, en adoptant la plus grande discrétion possible.
- Nous traversons des milieux naturels parfois fragiles et pouvons rencontrer la faune sauvage : merci d'être discret et respectueux de l'environnement.
- Pour toutes les sorties prévoir de l'eau, de bonnes chaussures, une tenue adaptée et un chapeau ou une casquette pour vous protéger du soleil.

## 23 juin : Découverte des friches industrielles animée par le Pays d'Art et d'Histoire



Le territoire du pays d'Olmes a été marqué par une importante activité industrielle aux XIXe et XXe siècles, avec différents types de productions, notamment la fabrication du tissu (industrie textile). Cette activité a employé de très nombreuses personnes dans différentes entreprises, et a fait la richesse du territoire.

Elle a aussi laissé plusieurs traces dans le paysage. Nous pouvons essayer de découvrir et analyser ces traces à travers une lecture de paysage depuis le point de vue du Castella sur les hauteurs de Laroque d'Olmes et une déambulation le long du canal. Elle a pour objectif de présenter aux participants différents exemples de patrimoine industriel.

- Cette séance se déroule sur une demi-journée, départ à 9h30 à l'église du Castella.

## 30 juin : Visite de Roquefixade animée par le Pays d'Art et d'Histoire

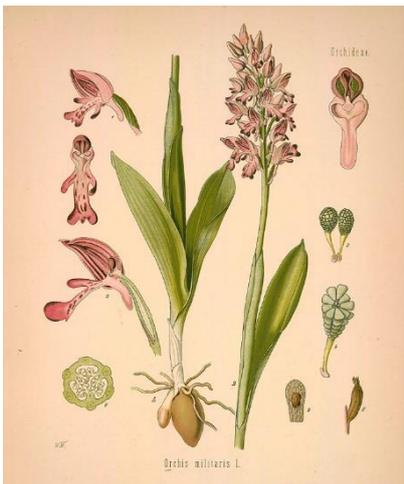


Le territoire est parsemé de villages, d'églises, de châteaux... autant de traces de l'occupation humaine et des modes de construction au cours des siècles.

Nous découvrirons à Roquefixade différentes traces d'installation humaine et plus particulièrement au cours de la période du Moyen Age.

La découverte du village sera illustrée par d'anciens plans et des vues par drone en direct.

## 7 juillet : Sciences participatives et flore pyrénéenne, journée animée par la Réserve Naturelle Régionale (ouverte au public)



Randonnée facile autour de Montségur sur le thème des arbres, de la flore pyrénéenne et du changement climatique, à la découverte des sciences participatives.

- Journée complète, prévoyez un pique-nique.
- De 9h30 à 15h. Rendez-vous à la Maison de la Réserve à Montségur.
- Inscription obligatoire auprès de Xavier Pasquier ([xavier.p@ariegenature.fr](mailto:xavier.p@ariegenature.fr) 06 46 76 24 21).

## 21 juillet : Château de Montségur, animé par la Réserve Naturelle Régionale et Fabrice Chambon



Visite du château par Fabrice Chambon, guide conférencier et attaché culturel de la mairie de Montségur et évocation des paysages de la vallée de Montségur avec Xavier Pasquier de la Réserve Naturelle Régionale.

- Journée complète, prévoyez un pique-nique. Horaire de départ à définir. Rendez-vous au parking du château.

### **3 août : Randonnée à la Carrière de Talc de Luzenac, animée par la Réserve Naturelle Régionale**



Nous nous rendrons à la carrière de Talc à Luzenac pour filmer et découvrir comment se sont formées les montagnes et ce gisement de talc, ainsi que la biodiversité que l'on trouve en montagne dans la Réserve Naturelle Régionale du massif du Saint-Barthélémy.

- Départ vers 8h00 de Lavelanet, départ de la visite à 10h00.
- Journée complète, prévoyez un pique-nique.

Une visite présentée par Isabelle Corbières, accompagnatrice montagne et géologue, et Maurice Jouve, responsable Carrière Talcs de Luzenac chez Imerys, société exploitante de la mine.

### **11 août : Visite du lac de Moulzoune, randonnée animée par le Pays d'Art et d'Histoire et la Réserve Naturelle Régionale (ouverte au public)**



L'objectif est de découvrir la biodiversité présente en montagne, ainsi que les éléments du patrimoine historique liés à l'activité industrielle (ancienne mine de talc) et à la pratique du ski.

- Départ vers 8h15 de Lavelanet.
- Rendez-vous à 9h30 au parking des 4 chemins sous l'étang de Moulzoune, départ de la randonnée à 10h00.

### **Entre le 24 et le 27 août : 2 journées de montage :**

à définir avec One Shot Video.

### **24 septembre : restitution au cinéma de Lavelanet**

Projection du film qui aura été réalisé et moment convivial avec tous les participants en compagnie de tous les partenaires associés au projet.

# *Les partenaires : qui sont-ils ?*

## **Le Pays d'art et d'histoire des Pyrénées Cathares :**

A pour mission de faire connaître le patrimoine local, sous toutes ses formes et de façons diverses, à différents types de publics : habitants, touristes, public scolaire...

### **Mais...c'est quoi le patrimoine ?**

Le patrimoine, c'est l'ensemble des biens qu'on hérite de sa famille. Il peut s'agir d'une maison, de meubles, de bijoux, de livres, de photos...

C'est aussi l'ensemble des richesses d'une ville, d'un pays, et même de l'humanité. Notre patrimoine culturel est constitué par des monuments, des sites archéologiques, des œuvres d'art, mais aussi par des traditions et des savoir-faire d'autrefois. Notre patrimoine naturel se compose de sites naturels et des espèces qui y vivent.

Au cours de ces différentes séances, Lucas Destrem, chargé d'étudier le patrimoine industriel et Marina Salby, animatrice du patrimoine et guide conférencière, vont évoquer le paysage et donc différentes facettes du patrimoine. Nous nous interrogerons ensemble sur différents sujets. Pourquoi les usines sont-elles là ? Pourquoi un château ? Que nous racontent les paysages, l'architecture ?

## **La Réserve Naturelle Régionale du Massif de Saint-Barthélémy :**

Est née en 2015 d'une initiative et d'une volonté de la commune de Montségur. Portée par l'ANA-Conservatoire d'espaces naturels Ariège, elle a différents objectifs :

Améliorer la connaissance des habitats et des espèces, suivre les espèces et les habitats patrimoniaux, maintenir et valoriser une activité pastorale compatible avec les objectifs de conservation, accentuer la naturalité des habitats forestiers, communiquer et partager auprès de tous les publics.

Xavier Pasquier, animateur de la Réserve Naturelle Régionale (RNR) du massif du Saint-Barthélemy propose des randonnées à la découverte de la faune, la flore et toutes les richesses de la réserve naturelle du massif.

## **Le Centre Intercommunal d'Action Sociale du Pays d'Olmes :**

A été créé en 2003 par la Communauté de Communes du Pays d'Olmes afin de développer la cohérence sociale sur le territoire et de proposer un service adapté à tous les habitants du Pays d'Olmes. Elle intervient, entre autres, auprès des jeunes sur des actions de découvertes des métiers passion ou encore la lutte contre les discriminations.

## *La société One Shot Video : qui sommes-nous ?*

Ancrés sur le territoire des Pyrénées Cathares, nous sommes une entreprise spécialisée dans la communication audiovisuelle. Chasseurs d'images, nous réalisons toutes sortes de travaux photos et vidéos dédiés à tous types de communication : films documentaires, captations de concerts et d'événements culturels, films institutionnels, clips vidéos, teasers, live streaming, etc. Nous travaillons aussi bien avec des associations culturelles ou des institutions que des entreprises. Notre marque de fabrique porte notre ambition de satisfaire nos clients, à travers une analyse de leur demande et des réalisations conformes à leurs attentes et à leurs besoins.

Présents sur l'ensemble du programme, nous animons une initiation au métier de reporter vidéaste à travers les différents aspects et étapes de la réalisation d'un film documentaire.

Du tournage à la projection, c'est à vous de porter un nouveau regard sur le patrimoine qui va vous être présenté !

Notre équipe est composée de :

Samuel Cheyns, réalisateur vidéo, qui sera présent sur toutes les animations pour vous sensibiliser à la captation vidéo, du cadrage au montage.

Céline Bianchini, photographe vous communiquera sa passion de la photo et vous fera découvrir les techniques de l'interview le 23 juin à Laroque d'Olmes, le 30 juin à Roquefixade et le 27 juillet à Montségur.

Dennys Marc, pilote de drones (avec Fly in Sky, entreprise partenaire de One Shot Video) vous proposera une expérience immersive pour une lecture de paysage vue du ciel, le 30 juin à Roquefixade.

Ensemble, nous réaliserons un film destiné à être projeté au cinéma de Lavelanet.

Vous avez entre 16 et 18 ans, ce projet vous intéresse, contactez le CIAS pour vous inscrire au 05 34 09 30 40.

Les pages suivantes sont un petit guide pour appréhender quelques techniques qui vous seront utiles pour réaliser le reportage vidéo.

## *Silence, on tourne !*

# Comment mener une interview ?

« Malgré les diverses formalités du métier de journaliste, l'interview ne doit pas être ressentie comme un travail, mais une agréable discussion où l'on découvre et apprend diverses informations sur l'autre. »



## ✓ Poser des questions ouvertes

Si on pose des questions fermées, les réponses que l'on va obtenir seront "Oui" ou "Non" et cela ne donnera pas beaucoup d'informations.

*"Aimez-vous les animaux ?" Réponse : oui ou non.  
Dites plutôt " En quoi les animaux comptent-ils dans votre vie ?"*

## ✓ Reformuler les questions

Pour obtenir une réponse courte et intelligible de votre interlocuteur, n'hésitez pas à reposer la même question, en la reformulant si nécessaire.

## J'y pense :

- x Tout d'abord, présentez-vous brièvement et informez toujours la personne à laquelle vous vous adressez qu'elle est enregistrée, afin d'éviter tout problème juridique (protection des droits à l'image).
- x Essayez d'être le plus naturel possible et montrez votre intérêt pour votre interlocuteur, afin de le mettre le plus à l'aise possible.
- x Regardez-le lorsque vous posez vos questions.
- x Ne lisez pas vos questions les unes après les autres.
- x Écoutez attentivement votre interlocuteur, car certaines réponses vous permettront de poser des questions auxquelles vous n'auriez pas songé

**Le son.** Il est impératif d'équiper l'interviewé d'un micro-cravate pour obtenir un son correct.

**La lumière.** L'interviewé doit être éclairé. Et bien éclairé. Pas question de filmer un entretien dans la semi-obscurité ! Avant toute chose, repérer les sources lumineuses à disposition sur le lieu de tournage. La pièce dispose d'une fenêtre avec de la lumière du jour ? Installer, le caméraman/intervieweur, dos à la lumière pour que l'interviewé profite de lumière du jour.



**Faites attention à l'endroit où la lumière se trouve quand vous filmez, essayez de faire en sorte qu'elle soit dans votre dos !**

# Comment filmer une interview ?



## Le cadrage

**Bien composer son image va permettre de faire ressortir les sujets importants, d'attirer le regard sur eux et donc de captiver l'attention sur ce que l'on souhaite mettre en avant.**



Commencer à composer le cadre, en affichant la grille de repères dans l'application caméra.

L'image est quadrillée en 9 cases de tailles égales. Le principe est de placer les sujets importants le long des lignes et/ou sur les points d'intersection des lignes.



Ces lignes vont permettre de vérifier l'horizontalité de l'image par rapport à l'horizon et dans l'idéal, un des yeux de l'interviewé devra être situé sur un des points d'intersection supérieurs de la grille des tiers. La personne qu'on interviewe doit vous regarder et non pas la caméra. Son regard doit idéalement traverser le cadre, de gauche à droite si la personne est cadrée au tiers gauche de l'image, ou de droite à gauche si elle est cadrée au tiers droit de l'image. Pour cela, il faut se placer à côté de la caméra pour que l'interviewé vous regarde (et non pas se cacher derrière la caméra, à moins d'avoir affaire avec des personnes à l'aise face à la caméra. Dans ce cas, on peut leur demander de regarder l'objectif.

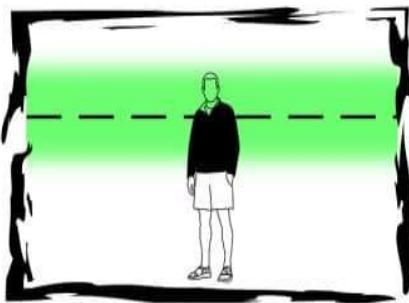
Éviter de filmer le sujet devant un mur uni, privilégier un décor en arrière-plan, avec de la profondeur si possible, autrement dit de la distance entre le dos du sujet et le fond de la pièce. Veiller enfin à ce qu'aucun élément parasite (un détail de couleur, un porte manteau, etc.) n'entache votre cadre et ne décrédibilise votre interlocuteur.



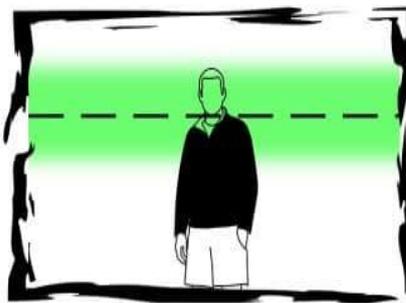
**Votre caméra à hauteur du regard.** Placer la caméra à hauteur d'homme et plus précisément à celle de l'interlocuteur. Qu'il soit petit, assis ou debout, faire en sorte d'avoir la caméra à hauteur de ses yeux. Pas facile d'interviewer un basketteur. Dans ces cas-là, faire un entretien assis !

## *Comment filmer une scène ?*

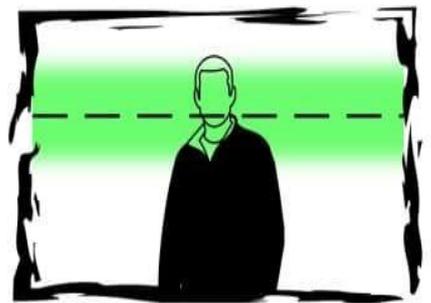
**Règle générale : la règle des tiers.** Comme pour l'interview, la façon de préserver la composition du plan choisi est de respecter la règle des tiers. Cette dernière consiste à situer approximativement la tête, le visage ou les yeux (en fonction du plan) sur une ligne horizontale imaginaire située sur le tiers supérieur de l'image. C'est la même chose pour un sujet différent, ligne d'horizon, objet posé dans un décor, animal, bâtiment. En respectant cette règle, on obtient une cohérence.



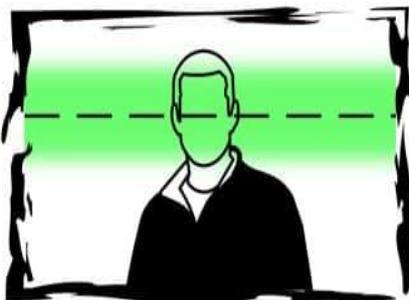
Plan en pied



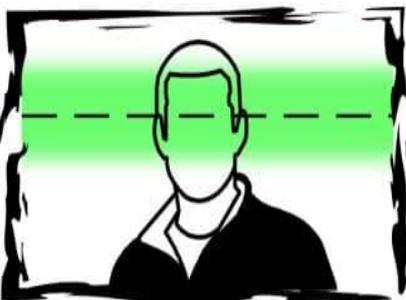
Plan américain



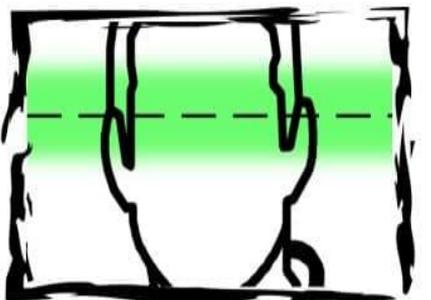
Plan taille



Plan poitrine



Gros plan



Très gros plan

## Les types de plans :

**Le plan d'ensemble** va représenter un lieu, un paysage où se déroule l'action. Généralement on l'utilise pour introduire l'action. Le plan d'ensemble est fréquemment utilisé en début ou fin de séquence.

**Le plan moyen** permet surtout de montrer un ou plusieurs personnages de la tête aux pieds ; ce qui va permettre de rendre secondaires les informations fournies par le décor, et de focaliser l'attention du téléspectateur sur lesdits personnages ainsi que sur leurs actions.

**Le plan américain** cadre les personnages à hauteur des cuisses. Grâce au plan américain, on met en avant les actions des personnages. Il est très utilisé dans les dialogues.

**Le plan rapproché taille** cadre les personnages au niveau de la ceinture. Il montre principalement ce qu'ils disent et font sans pour autant attirer exagérément l'attention sur un détail.

**Le plan rapproché poitrine** : Il a les mêmes fonctions que le plan rapproché taille, en accentuant un peu plus les traits du visage du personnage. C'est, par excellence, le plan du journaliste derrière son bureau.

**Le gros plan** : Il permet de voir qu'une partie d'un personnage sur laquelle on veut attirer l'attention.

## Règles de base pour bien filmer avec un smartphone :



**1) En mode paysage, 2) en mode avion, 3) avec un micro externe, 4) bien éclairé 5) bien stable.**

**1/** Parce qu'on en montre plus en plan large. En filmant horizontalement, votre image sera en 16/9 et pourra être utilisée en plein écran. Filmer en mode paysage nous permet de mieux harmoniser le cadre et de rendre plus belle sa composition d'images. Évitez le zoom. Il vaut mieux se rapprocher car les zooms de nos Smartphones dégradent considérablement l'image. Faire attention à ce que le smartphone affiche bien la flèche d'enregistrement à l'horizontal, sinon tout le film sera de travers !

**2/** Ni sonner ou vibrer et déranger la prise ou l'interview et vous ferait passer pour un amateur, ni même afficher une notification qui masquerait le cadre. Bref, avant d'appuyer sur le bouton d'enregistrement, commencez par mettre le smartphone en mode avion pour être tout à votre film.

**3/** Le microphone (traditionnellement situé entre l'objectif et la torche LED) est loin d'être aussi satisfaisant. Il est acceptable pour capturer le son d'ambiance d'une salle, d'une rue ou d'un lieu pourvu qu'il ne soit pas trop bruyant, mais il ne convient pas, par exemple, pour une interview. Un microphone externe - un cravate pour une interview, un micro main pour un « trottoir », ou un canon - est indispensable dès que l'on veut réaliser un reportage.

**4/** La lumière est la clé des belles images. Or le capteur de votre smartphone ne brille pas particulièrement dans la pénombre où les pièces peu ou mal éclairées : il génère rapidement du bruit, des pixels parasites, dans les zones les plus sombres. La règle numéro un est évidemment d'éviter le contre-jour, autrement dit de filmer face à la lumière. Sans quoi du sujet placé entre l'objectif et une fenêtre par exemple, on ne distinguera finalement qu'une silhouette noire. Le plus simple est donc d'amener le sujet à proximité d'une fenêtre par exemple, et de se placer avec le smartphone, dos à la lumière. Dans les pièces aveugles, sans source lumineuse extérieure, un éclairage d'appoint est souvent indispensable.

**5/** Un smartphone doit être posé le plus souvent possible pour garantir des images parfaitement stables. Cette stabilité, est le premier gage de professionnalisme des vidéos. La perche à selfie bien maîtrisée (en tenant le smartphone à hauteur d'yeux) peut, certes, dépanner pour des plans où vous souhaitez vous montrer. Mais l'idéal pour un vrai reportage, et en particulier les interviews, demeure le tripode ou trépied.

### Variez vos images :

Lorsque vous captez d'un événement, il est très important de **ne pas filmer uniquement un détail de la scène**

Par exemple, sur ces images, un observateur a été témoin d'un accident de camion. Il a pensé à **filmer plusieurs éléments qui composent la scène**



**A** : D'abord, il y a filmé les passants en train d'aider les personnes coincées dans le camion. C'est l'action principale de la scène donc il est actuellement témoin.



**B** : Ensuite, il a pensé à filmer de l'autre côté la même scène, qui peut révéler d'autres détails, et donner un autre angle de vue (on appelle cela le contre-champ).



**C** : Puis, il a même pensé à filmer l'autre côté de la scène, ce qui révèle d'autres indices : on peut voir la cargaison du camion plus en détails et qu'il s'agit sans doute d'une route à double sens... Tout cela donne plusieurs indices pour localiser les lieux et permettre à notre équipe d'en savoir plus sur ce qu'il s'est passé.



## *Quel est le but d'une vidéo ?*

Lorsqu'on commence un projet vidéo, il faut toujours avoir en tête les objectifs de départ.

Qui a demandé la vidéo ?

A qui s'adresse la vidéo ?

A quoi va servir la vidéo ?

Répondre à ces 3 questions va permettre de trouver une ligne directrice pour prendre les images dont il y a besoin, faire un montage cohérent et qui correspond à ce qui a été demandé. Il faut réfléchir à ce qu'on veut dire et à la manière dont on veut le montrer au public.

Nous aborderons aussi lors du montage la question de la scénarisation, un peu différente pour un documentaire, puisque pour cette réalisation, nous suivons un programme précis qui va nous donner le tempo de la prise de vue...

En attendant, nous avons hâte de vous rencontrer pour réaliser ensemble le film : « Un autre regard sur ma montagne » !



*Naturellement*  
**Days d'Olmes**

COMMUNAUTÉ DE  
COMMUNES

Crédits photos du programme Céline Bianchini pour One Shot Video sauf photo de la mine de Talc de Luzenac par @pethrus, en creative commons

Photos de présentation accident : France 24  
Images du guide vidéo, sources : internet.

Réalisation du livret par One Shot Video

Impression et reliure par les soins de la Communauté de Communes  
du Pays D'olmes

Ne pas jeter sur la voie publique

Des évolution du dispositif sont possibles, selon les contraintes sanitaires  
liées au Covid 19.



**ONE  
SHOT  
VIDEO**

contacts

oneshotvideo.fr

oneshotvideo@gmail.com

Samuel Cheyns 06 77 98 02 72

Céline Bianchini 06 10 56 17 31

Dispositif piloté  
par le



**MINISTÈRE  
DE LA CULTURE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



LIBERTÉ • ÉGALITÉ • FRATERNITÉ  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PRÉFET  
DE LA RÉGION  
OCCITANIE