

# Les bases du cadrage

## Introduction

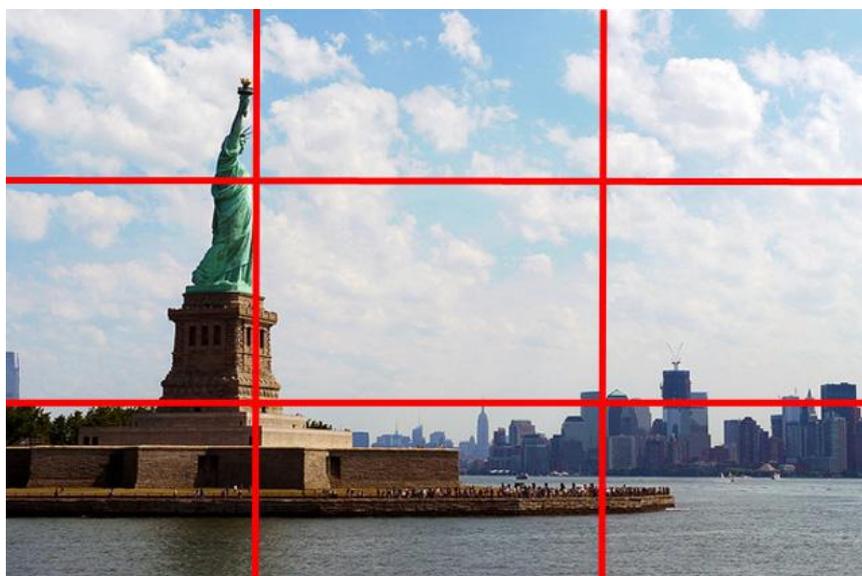
Que se soit au cinéma ou dans une prestation vidéo en direct, les bases d'un bon cadrage (action de répartir harmonieusement les éléments du sujet dans le champ de l'objectif d'une caméra ou d'un appareil photo), reposent sur la composition du cadre et le choix de nombreuses valeurs de plans, toutes très différentes et ayant un objectif bien précis suivant leur utilisation. Ces plans peuvent se faire à travers des mouvements (exemple : le travelling, le panoramique), ou tout simplement de façon fixe. Les chapitres ci-dessous vous expliqueront de façon détaillée les coulisses de la vidéo. Bon apprentissage !

## I – La composition du cadre

### 1. Règle des trois tiers

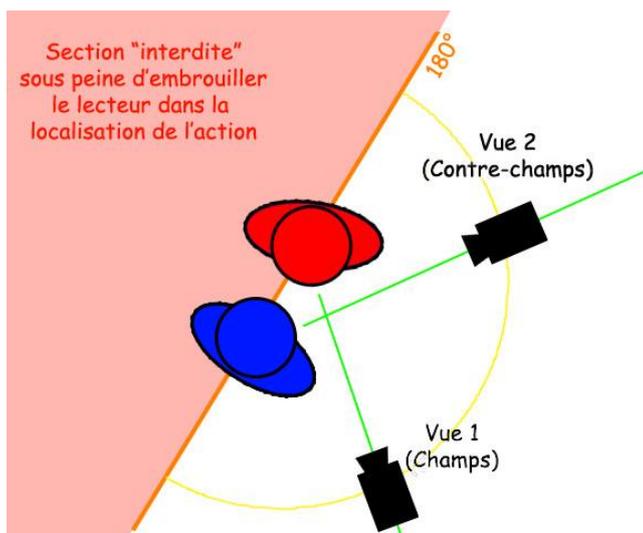
La règle la plus importante et à avoir toujours en tête est celle des **trois tiers**, qui dérive de la règle du **nombre d'or**. Cette règle, connue depuis la nuit des temps en peinture comme en architecture, détermine les proportions idéales de toute création, et permet de rendre les images plus harmonieuses.

Sans rentrer dans les détails mathématiques (que vous trouverez aisément sur Wikipedia), sachez simplement que la règle des trois tiers est une simplification de la règle du nombre d'or. On trace des lignes qui partagent l'image en **trois parties horizontales et trois parties verticales**. Ce sont des **lignes de force** ou **ligne de tiers**, sur lesquelles on placera de préférence les sujets intéressants de l'image. En effet, si le sujet est placé plein centre, cela crée souvent une symétrie trop marquée, monotone et peu intéressante. En plaçant le sujet de façon décentrée sur une de ces lignes, on crée un certain dynamisme dans l'image, ce qui la rend harmonieuse pour l'œil humain et renforce son esthétisme.



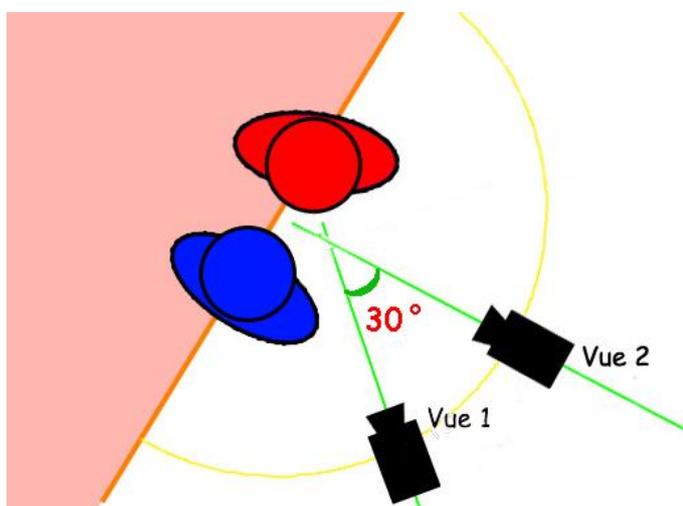
## 2. Règle des 180°

C'est la deuxième règle d'or pour la composition cinématographique. Lorsque deux ou plusieurs personnages dialoguent ou se font face, la caméra doit toujours rester du même côté que ces personnages, et ne jamais effectuer une rotation supérieure à **180°**. Si cela arrive, le spectateur est perdu car la disposition de la scène est totalement chamboulée : par exemple le personnage qui précédemment regardait à droite regarde maintenant à gauche. Tout en respectant cette règle, on peut ensuite appliquer le principe du **champ/contre-champ** pour les scènes dialoguées. Explication en images :



## 3. Règle des 30°

Deux plans successifs ne doivent pas être tournés sans que la caméra ne se déplace d'au moins **30°**. Sinon, les plans seront visuellement très proches, ils se ressembleront beaucoup, et l'œil humain interprétera ceci comme un seul plan dont des images ont sauté à cause d'un problème technique. C'est très désagréable, à éviter donc.



## 4. Bord perdu

Il faut toujours se laisser une marge sur le bord de l'image pour placer les personnages ou les objets importants. En effet, non seulement c'est plus harmonieux, mais surtout certains écrans ont parfois la fâcheuse tendance à rogner l'image, votre sujet risque alors d'être coupé. Cela est le cas pour une projection vidéo live en format **cinémascope** (format 2.35, utilisé au cinéma, avec des bandes noires qui masquent les parties inférieure et supérieure du cadre).

## 5. Le regard

Enfin, il est toujours préférable de laisser de l'espace dans le sens du regard ou du mouvement, plutôt que derrière. L'image sera plus harmonieuse.



## II - L'échelle des plans

Un plan est une prise de vue sans interruption, ne durant la plupart du temps que quelques secondes. Une séquence est constituée de plusieurs plans assemblés au montage. Une séquence peut être composée d'un seul plan, dans ce cas là on appelle ceci un plan séquence.

On parle de cadrage d'un plan aussi bien pour un acteur que pour un objet. Dans l'art pictural, le cadre est la limite de l'image, c'est à dire les bords du tableau pour la peinture et les bords de la prise de vue pour la photographie ou le cinéma.

Un réalisateur utilise différents plans pendant le tournage/diffusion en direct afin de pouvoir choisir au moment du montage et "affirmer ses intentions esthétiques et/ou symboliques". Le réalisateur à l'aide du cadrage montre ainsi une partie de la scène et en cache une autre, il peut mettre en valeur certains éléments de la composition. En choisissant de masquer certains éléments aux spectateurs, il peut faire jouer l'imagination de celui-ci et créer de la crainte, de la surprise etc... Ce tableau vous montre les valeurs des plans les plus utilisés au cinéma (et donc à réutiliser pour le direct !):

<p><b>Plan général</b></p>	<p>Il permet de situer <b>où se déroule l'action</b>. (En cinéma ou vidéo, il doit durer assez longtemps pour que le spectateur puisse avoir assez de repères pour assimiler les informations que le réalisateur a voulu donner : comme indiquer une situation géographique dans laquelle l'action va évoluer par la suite, un groupe de personnes...)</p>	 <p>Plan général dans <i>Into the wild</i> de Sean Penn</p>
<p><b>Le plan d'ensemble</b></p>	<p>Le plan d'ensemble est très proche du plan général. Deux différences assez fréquentes : Il va se focaliser sur un lieu comme une rue ou une place et surtout les personnages seront suffisamment visibles pour que l'on comprenne leurs actions. Le contexte est cette fois-ci décrit à échelle humaine. Il permet donc de <b>situer l'action mais en centrant l'attention sur un ou des personnages</b>. Ces derniers peuvent être en mouvement.</p> <p>On prend la totalité du décor et des personnages qui s'y trouvent. Les plans d'ensemble sont souvent utilisés comme introduction ou comme conclusion d'un film, reportage... car ils permettent de <b>situer le cadre de l'œuvre</b>.</p>	 <p>Plan d'ensemble dans <i>Le seigneur des anneaux - Le retour du roi</i> de Peter Jackson</p>
<p><b>Plan moyen ou Plan pied</b></p>	<p>Il <b>cadre un ou plusieurs personnages en pied</b>. Il concentre l'attention du spectateur sur le ou les <b>personnages</b>, éventuellement dans un espace qui les situe.</p> <p>Le <b>Plan moyen ou Plan pied</b>, cadre le <b>personnage en entier</b>, il faut veiller à laisser de la marge au dessus et en dessous de l'acteur.</p>	 <p><i>Braveheart</i> - Mel Gibson</p>
<p><b>Le plan américain</b></p>	<p>Cadre le personnage à mi-cuisse (<b>en dessous des poches de revolver</b>). Il rapproche encore davantage le spectateur des personnages. Il est nommé ainsi car c'est le plan typique des films américains des années 1930 et 1940. Ce type de plan permet également de montrer plusieurs personnages lors d'un <b>dialogue</b> sans nécessiter de modifier la position de la caméra.</p>	 <p>Plan américain dans <i>Le bon, la brute et le truand</i> de Sergio Leone</p>

<p><b>Le plan italien</b></p>	<p>C'est un plan montrant un personnage jusqu'aux genoux.</p>	 <p>Plan italien : <i>La Mort aux Trousses</i> d'Alfred Hitchcock, 1959</p>
<p><b>Plan rapproché taille</b></p>	<p>Ce plan cadre les personnages <b>à la ceinture</b> et montre principalement ce qu'ils disent et font sans pour autant attirer exagérément l'attention sur un <b>détail précis de leur jeu</b>. Il place les acteurs à la distance qui sépare les interlocuteurs d'une conversation, il accentue l'intimité, permet de lire les réactions psychologiques, le jeu du visage et des épaules. La durée de ce plan est en fonction du dialogue et de l'action en cours.</p>	 <p><i>Atonement</i> - Joe Wright</p>
<p><b>Plan rapproché poitrine</b></p>	<p>Il a les mêmes fonctions que le plan rapproché taille, en <b>accentuant un peu plus les traits du visage</b> du personnage. C'est, par excellence, le <b>plan du journaliste</b> derrière son bureau. La durée – souvent importante – de cette valeur de plan est liée au dialogue.</p>	 <p>Plan rapproché poitrine dans <i>Troie</i>, de Wolfgang Petersen, 2004</p>
<p><b>Le gros plan</b></p>	<p>Cadre le personnage <b>sous les aisselles</b> ou isole un objet. On ne voit qu'une partie d'un personnage sur laquelle on veut attirer l'attention. Il permet de lire directement la vie intérieure d'un personnage, ses émotions, ses réactions les plus intimes. C'est le <b>plan de l'analyse psychologique</b>.</p>	 <p>Gros plan dans <i>Magnolia</i> de P.T. Anderson</p>
<p><b>Le très gros plan</b></p>	<p>Il cadre un détail qui doit être mis en valeur. Il montre un seul objet, un détail du visage, par exemple. Généralement très bref, il sert la progression du récit ou du suspense en attirant l'attention sur <b>un détail</b> dramatiquement <b>frappant</b>.</p>	 <p>Très gros plan</p>

### III - Les angles de cadrage

Cette échelle des plans peut s'appliquer suivant différents axes. Le plus souvent, la caméra est dite placée à **hauteur d'homme** (à 1,80m du sol). Le rectangle de la caméra est alors aligné avec les yeux du sujet. Mais la caméra peut également avoir une position plus ou moins haute par rapport au sujet.

Lorsque la caméra pointe vers le bas, on parle d'un plan en **plongée**. Le plan en plongée sur un personnage crée un effet d'écrasement qui permet de souligner sa vulnérabilité.



**Plongée**

Plongée, *Inglorious Basterds* réalisé par Quentin Tarantino

Lorsque la caméra est plus basse que le sujet et filme vers le haut, on parle d'un plan en **contre-plongée**. Cela grandit les personnages et donne un effet dramatique.



**Contre-plongée**

Contre plongée, *Pulp Fiction*, Quentin Tarantino

Lorsque la caméra remplace la vue d'un personnage, on parle de **prise de vue subjective**.



**Prise de vue subjective**

300, de Zack Snyder, 2007

Lorsque la caméra filme l'action d'un point de vue extérieur, on parle de **prise de vue objective**. C'est la situation la plus courante.



*Barry Lyndon* de Stanley Kubrick

**Prise de vue objective**

Si l'on oriente le petit axe de la caméra de travers, on obtient des **cadres débullés**, où la "bulle" d'un niveau à eau n'indique plus l'horizontalité. Cela permet entre autre de donner un effet esthétique à un plan, ou de créer une impression de déséquilibre.



*Les enchaînés* (Hitchcock, 1946) : Cary Grant dans un cadre débullé

**Cadre débullé**

## IV - Les mouvements de caméra

Il existe de nombreux appareils utilisés pour faire des mouvements de caméra, comme le **chariot de travelling**, les **grues**, ou la **Louma**, qui permettent des mouvements de caméra réguliers, le **Steadicam**, elle aussi, permet de tourner des séquences dont le mouvement est régulier sans être limité par la structure des appareils précédemment cités. Pour tourner une scène dynamique, on peut utiliser tout simplement une caméra portée, les secousses vont alors apporter plus de dynamisme.

### 1. Panoramique

Un panoramique peut être horizontal ou vertical.

- Dans un **panoramique horizontal**, la caméra pivote sur son axe horizontal de la droite vers la gauche ou de la gauche vers la droite.

- Dans un **panoramique vertical**, la caméra pivote sur son axe vertical, filmant de haut en bas ou de bas en haut.

Le panoramique s'effectue en général à l'aide d'un trépied sur lequel la caméra est fixée mais il est possible de le réaliser en caméra portée.

Le panoramique est en général le plus simple des mouvements à réaliser car la caméra reste sur sa position, il est donc aussi le plus fluide.

Le panoramique horizontal sert à faire découvrir un très large panorama qui n'entre pas dans le cadre fixe de la caméra comme un paysage. Ce plan permet aussi de suivre des personnages en mouvement, on appelle ça "recadrer un plan".

Le panoramique vertical est utilisé pour filmer de grands bâtiments comme des immeubles ou des cathédrales mais aussi pour montrer un personnage de bas en haut.

Ce plan, comme le panoramique horizontal, permet de suivre des personnages en mouvement. Pour du direct, ce type de mouvement est très pratiqué pour suivre des sujets se déplaçant sur scène (voir l'exemple ci-dessus).



Benjamin Pouzin cadré en plan rapproché taille, suivi dans un mouvement panoramique au Nikon D4, 200mm.  
Prédication « Noël dans nos vies », Glorious

### 2. Travelling

Un travelling est un déplacement réel de la caméra durant une prise de vue amenant un changement de point de vue. Cette technique est comparable à une personne qui marche ou se déplace. Le zoom ne nécessite pas de mouvement de la caméra et donc n'est pas un travelling.

On effectue généralement un travelling à l'aide d'un chariot posé sur des roues ou que l'on déplace le long de rails. Les rails permettent un mouvement de caméra régulier, fluide, sans tremblement et est donc très utile sur des terrains accidentés.

On utilise aussi souvent le Steadicam pour réaliser des travellings sans heurts, résultant de plans de caméra portée. Ces plans donnent l'impression que la caméra "flotte" dans l'air.

### *a) Le Travelling horizontal ou latéral*

Le **travelling horizontal** permet de suivre un personnage ou un objet. Le mouvement de caméra suit le personnage ou l'objet au même rythme qu'il se déplace. Ceci permet de donner du dynamisme à la scène.

Si le mouvement s'effectue de droite à gauche ou de gauche à droite, la caméra dévoile le décor qui auparavant était hors champs.

### *b) Le Travelling vertical*

Le **travelling vertical** consiste à descendre ou monter la caméra vers un sujet ou une action. Lorsque la caméra s'élève au dessus du sujet filmé, on parle de travelling vertical haut. Lorsque la caméra descend par rapport au sujet filmé, on parle de travelling vertical bas. Il est souvent utilisé pour révéler progressivement le lieu et l'action d'une séquence. Il peut aussi être utilisé pour montrer au spectateur un élément important comme le nom d'une personne sur une pierre tombale.

### *c) Le Travelling avant*

Dans un **travelling avant**, la caméra s'approche du sujet. Ce rapprochement change au fur à mesure le champ de vision, celui-ci se réduit. Le travelling avant permet aussi de suivre un personnage, permettant ainsi d'adopter son point de vue.

Si la majorité du temps le travelling avant est réalisé dans un axe vertical, il est possible d'effectuer celui-ci en plongée ou en contre plongée.

### *d) Le Travelling arrière*

Le **travelling arrière** repose sur le même principe que le travelling avant sauf que le mouvement se fait dans le sens opposé. En effet dans le travelling arrière, la caméra recule, s'éloigne du sujet. Les effets sont donc eux aussi opposés et le champ de vision va s'élargir au fur et à mesure que la séquence avance, révélant de nouvelles informations au spectateur. Le travelling arrière peut suivre un personnage qui se déplace de dos mais aussi de face, dévoilant ainsi toutes ses expressions.

On utilise aussi le travelling arrière pour s'éloigner d'un sujet et créer une certaine distance entre le spectateur et celui-ci.

### e) Le Travelling circulaire

Le **travelling circulaire** est aussi appelé travelling à 360°. Il consiste en un mouvement circulaire de la caméra autour de l'action.

Selon le message que veut transmettre le réalisateur, le travelling sera plus ou moins rapide. En direct, un travelling circulaire peut par exemple se faire autour d'un chanteur.

## 3. Mouvements d'appareil

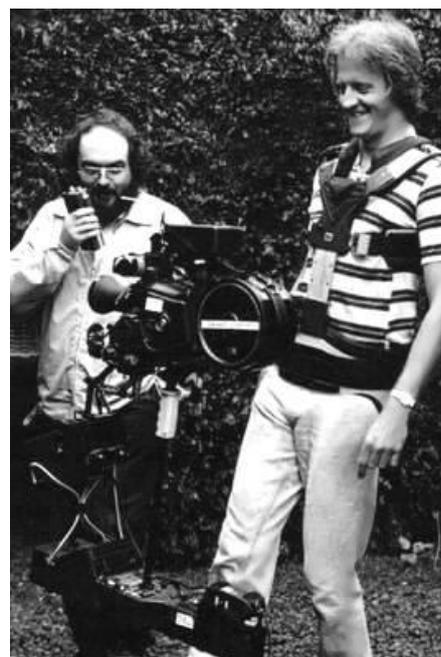
### a) La caméra portée

Dans un mouvement en **caméra portée**, appelé aussi caméra à l'épaule, la caméra est portée par le cadreur et non plus posée sur un trépied. Le mouvement de la caméra est une prise de vue effectuée par l'opérateur, caméra à la main ou avec un harnais. Ce mouvement donne une importante liberté mais donne souvent une image assez instable. La caméra portée permet au réalisateur de créer une incertitude chez le spectateur, effet encore plus important s'il est utilisé en parallèle de plans fixes.

### b) Le Steadicam

L'utilisation du **steadicam** a permis d'améliorer la stabilité du cadrage en caméra portée. Le steadicam est composée de trois parties : le harnais, un bras mécanique et le sled (composé d'un montant doté d'un support pour la caméra, d'un cardan, d'un moniteur et de batteries situées dans la partie inférieure).

La liberté est donc aussi importante que pour la caméra portée mais l'effet rendu est par contre très différent. En effet, le rendu est beaucoup moins nerveux, plus stable et le mouvement est plus fluide, donnant l'impression que la caméra flotte dans l'air.



Steadicam sur le tournage de *Shining*



*Shining* de Stanley Kubrick

## d) Utilisation de grues

Les **grues** et les **Louma** sont fréquemment utilisés pour réaliser des prises de vues singulières et intéressantes. Ils peuvent être équipés d'une plate-forme sur laquelle l'opérateur peut se tenir. La caméra est fixée au bout d'un bras mécanique articulé, ce qui donne une grande liberté d'action au réalisateur et lui permet de réaliser des mouvements saisissants.

## V - Les Mouvements de grue

Les machines dont on se sert le plus sont les grues et les Louma (grue de prise de vues à laquelle est fixée une caméra). Les tailles de ces grues peuvent varier, pouvant se dresser dans le ciel comme des tours. Plus une grue est grande et plus elle permet de produire des mouvements de caméra larges et circulaires.

Il n'y a que deux types de mouvement de grue : un mouvement ascendant et un mouvement descendant. Ces mouvements peuvent être associés à d'autres techniques comme des travellings, permettant ainsi de décupler l'effet.

### 1. Mouvement ascendant

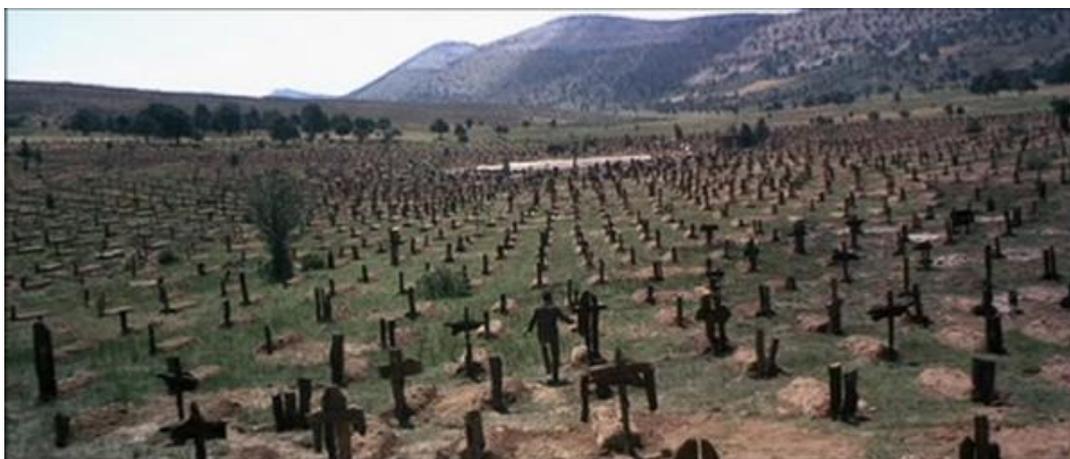
Parmi les mouvements ascendants, on trouve :

#### a) Les effets d'éloignement

Dans un **effet d'éloignement**, la caméra commence par filmer à hauteur d'homme, un acteur etc. et alors que l'acteur s'éloigne vers le fond de l'écran, la caméra s'élève.

#### b) Les effets de recherche

Un **effet de recherche** est obtenu par une élévation lente de la caméra nous montrant alors l'ampleur qui attend le personnage dans l'accomplissement de sa quête.



*Le bon, la brute et le truand de Sergio Leone*

### c) Les effets de découverte

Les films d'aventure utilisent souvent **l'effet de découverte**, notamment lorsque le personnage rentre dans une ville, une maison etc... La caméra monte pour nous dévoiler les lieux. Dans *Il était une fois dans l'Ouest*, la caméra s'élève au dessus de la gare pour révéler la ville et nous montrer l'activité.



*Il était une fois dans l'ouest* de Sergio Leone

### d) Les effets de pivot face vers le haut

Dans cet effet, la caméra se trouve en général face au personnage ou à l'objet puis tout en s'avancant, elle s'élève tout en pivotant vers le bas pour garder le sujet dans le cadre. A la fin du mouvement, la caméra se trouve au dessus du sujet.

### e) Les effets de pivot vers le bas

Dans cet effet, la caméra s'élève au dessus du sujet et pivote vers le bas. La caméra finit son mouvement sur un angle de plongée dramatique. On utilise souvent cet effet pour permettre de découvrir ce que regarde un personnage ou pour montrer ce qu'il y a sur le sol.



## 2. Mouvement descendant

### a) Les effets de rapprochement

Le sujet que filme la caméra se trouve loin. Au fur et à mesure que le sujet se rapproche, la caméra descend au niveau du sol. Ce mouvement de caméra permet de dynamiser l'action.

## *b) Les effets de chute*

Dans un effet de chute, la caméra descend verticalement comme si elle tombait. Cet effet est, en général, utilisé pour montrer quelque chose à terre.

## *c) Les effets de pivot vers le haut*

Dans cet effet, la caméra commence son mouvement face au sujet et descend tout en pivotant vers le haut. L'effet se termine donc en contre-plongée. Cet effet est utilisé quand un personnage regarde vers le bas.

## *VI – La vidéo en direct*

Après cette documentation très détaillée sur le cadrage en général, voici quelques points sur un aspect de la vidéo plus ciblé : celui de la vidéo en direct.

- Tout d'abord, le cadreur se doit au mieux de respecter les instructions du réalisateur (placé en régie) pour les plans à effectuer et les conseils de prise de vue.
- Ensuite, il est très important de ne pas quitter son plan pour en chercher un autre lorsque l'on passe à l'écran. Les lampes du système d'intercom (Tally Light) vous permettent de savoir lorsque vous l'êtes ou pas. La lampe s'allume en **rouge** quand vous êtes sélectionné par le réalisateur. Restez donc vigilants sur ce point.
- Hors antenne, vous êtes libres de chercher vos propres plans et d'en proposer des originaux et esthétiques lorsque le réalisateur ne vous donne pas d'instructions.
- Chaque caméra a généralement son rôle particulier. Pour une caméra HF, on privilégiera les gros plans pris le plus près possible des sujets (que ce soit sur scène ou dans le public), et de temps en temps il vous sera demandé des travellings le long de la scène. Pour une caméra à téléobjectif (Nikon D4 + 200mm par exemple), ou possédant un zoom optique important (Canon Legria), les plans à effectuer seront le plus souvent des plans moyens et des plans rapprochés taille. Pour une caméra placée sur une crosse épaule, celle-ci aura le même objectif qu'une caméra HF : faire des gros plans tout en restant vif sur les changements de sujets (une épaulière est plus maniable qu'un trépied, mais plus fatigante à utiliser). Ou encore pour une grue, celle-ci se chargera d'effectuer des plans d'ensemble à travers divers mouvements possibles, les mouvements ascendants et descendants comme vu précédemment.
- Pensez à changer vos batteries pour les caméras qui en sont équipées (Sony X70, émetteur du Teradek, Nikon D4...) et à enregistrer sur vos appareils si cela vous est demandé.

- Au sujet de l'intercom, la priorité de la parole est donnée au réalisateur. Les cadreur ne doivent intervenir qu'en cas d'extrême nécessité en restant appuyé sur le bouton **TALK** du boîtier (plus de batterie, impossibilité d'effectuer un plan, ou tout autre problème technique).
- Généralement, lors de moments calmes (ex : prédication de Glorious), le réalisateur aura tendance à faire des transitions en fondu enchaîné. C'est pourquoi lorsque celui-ci vous dit qu'il passe à une autre caméra, ne quittez pas immédiatement votre plan, laissez environ 2 secondes le temps que la transition s'effectue en entière (et qu'on ne voit pas votre moment de battement en surimpression).

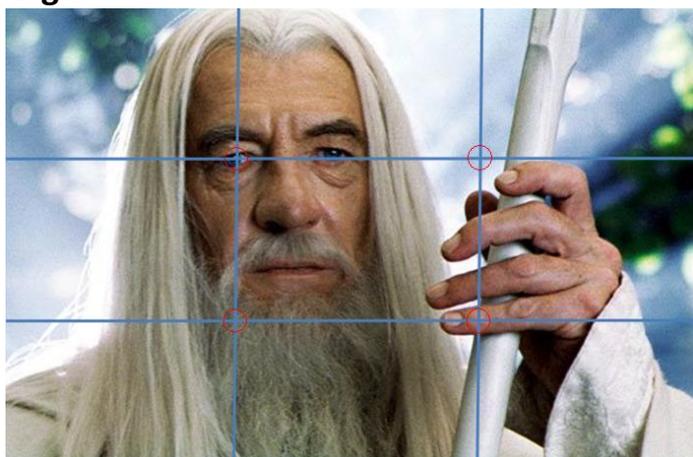
Voilà, éclatez-vous ! Et surtout, laissez libre cours à votre inventivité et votre sens artistique !



Paul Roussel

# Mémo

Règle des 3 tiers :



Bord perdu et regard :

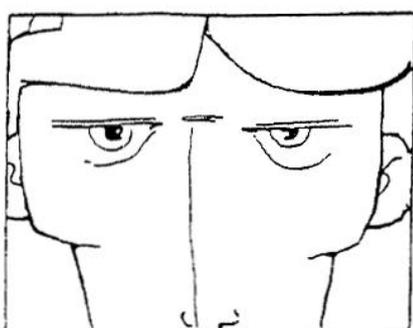


Bon cadrage



Mauvais cadrage

Echelle des plans :



Très gros plan



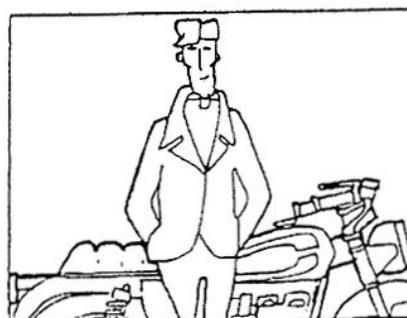
Gros plan



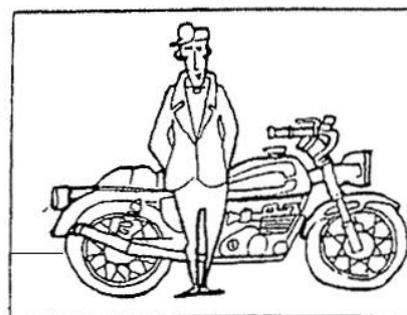
Plan rapproché, poitrine



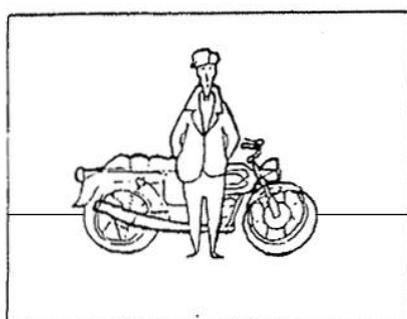
Plan rapproché, taille



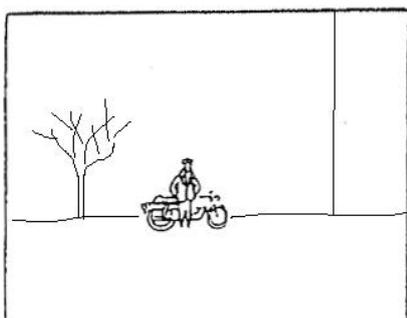
Plan américain



Plan moyen



Plan demi - ensemble



Plan d'ensemble



Contre-plongée



Plongée



Plan débullé

