Module de formation « bodyfilmmaking »

De quoi s'agit-il ?

- Le *bodyfilmmaking* est une technique corporelle qui permet d'augmenter le **confort**, l'**efficacité**, la **sécurité** et la **créativité** de l'opérateur et de l'opératrice caméra - professionnels ou débutants - sur les tournages à l'épaule ou au poing.
- Le *bodyfilmmaking* permet de **s'initier** ou de **redécouvrir** les bases du langage cinématographique à travers une **méthode ludique et participative** tout en stimulant la productivité, l'échange et les contacts interpersonnels au coeur de la pratique.

Quel est l'objectif ?

Le but du *bodyfilmmaking* est d'harmoniser le corps au travail de l'opérateur ou de l'opératrice caméra et de le faire participer à la créativité narrative de la prise de vue. Il permet de **réaliser avec aisance** et **sans** autres **accessoires** que la caméra des plans fixes et de longs plans séquences parfaits.

Mise au point au tout début du cinéma synchrone par des cinéastes de renom tels que Jean Rouch et Michel Brault, la technique s'inspire du yoga, du mime et de la danse et permet de reproduire en situation de tournage à l'épaule ou au poing, l'ensemble des mouvements de la grammaire du cinéma.

La méthode de formation ?

L'apprentissage est basé sur la maitrise de techniques de relaxation, de postures et de mouvements corporels spécifiques qui permettent de *ne faire qu'un·e* avec la caméra et la scène filmée.

La formation met l'accent sur l'expérience comme point de départ de l'apprentissage. Elle alterne exercices pratiques, moments de visionnage, partage d'idées et d'analyse en vue de connecter la méthode à l'expression d'un point de vue personnel.

A travers l'échange constant des rôles au sein du groupe et l'application directe des acquis sous forme de théâtre filmé ou de micro tournage dans le réel, vous **développez une faculté instinctive d'interaction et de mise en scène du réel sur le vif.**

Pour quelles compétences ?

Au terme de la formation, vous aurez acquis les compétences suivantes :

- Une technique de prise de vue cinéma applicable à tout type de caméra de poing ou d'épaule, en utilisant votre corps dans le tournage et dans l'écriture des séquences.
- La faculté de réaliser des prises de vue en mouvement, en plan fixe ou en plan-séquence sans matériel additionnel.
- Une autonomie et une méthodologie pour le tournage en équipe restreinte ou en solo, permettant de vous insérer avec aisance et respect dans des réalités sociales diverses.

Bodyfilmmaking • ✉ bodyfilmmaking@gmail.com • 1ter, rue du Printemps, 78230 Le Pecq, France • ☎ +33 (0)652 670 179
103, avenue Louis Bertrand, 1030 Bruxelles, Belgium • ☎ +32 (0)485 444 848

- La maitrise de la respiration ventrale *(dissociation du haut du corps pour une image stable).*
- Le contrôle de positions corporelles de base *(Tension, relâchement, mobilité et fixité du corps-camera).*
- L'habileté à des positions corporelles spécifiques en mouvement et en plan fixe, raccords en mouvement, mouvements sur un axe, en axe mobile et totalement mobile. *(changement d'axe, d'angle, de valeurs en mouvement, pano, piqué/dépiqué, travelling avant/arrière, following latéral, etc...)*
- La réalisation de courts films *tourné-monté* en plans fixes avec raccords en mouvement.
- La réalisation d'un court film entièrement en plans-séquences.

Programme type

- ***Jour 1 :*** Découverte de sa respiration ventrale et exercices de respiration, assouplissement et musculation spécifique, travail de la posture de base et des positions spécifiques caméra portée.
- ***Jour 2 :*** Travail des postures de base et des positions spécifiques caméra portée, mouvements de raccord, mouvements sur un axe, réalisation de courts films en plans fixes avec raccords en mouvement.
- ***Jour 3 :*** Travail des mouvements sur un axe, mouvements en axe mobile, réalisation de courts films entièrement en plans-séquences, visionnage et analyse des exercices filmés.

- Break -

- ***Jour 4 :*** Rappel de la posture de base et des positions spécifiques, travail des mouvements de raccord et des mouvements sur un axe, travail des mouvements en axe mobile.
- ***Jour 5 :*** Utilisation ou évitement d'obstacles pour écrire la séquence *(mobilier urbain, d'intérieur, éléments d'architecture ou naturels, etc.)*, adaptation des positions spécifiques, des mouvements de raccord et sur un axe aux obstacles, réalisation de courts films.
- ***Jour 6 :*** Utilisation ou évitement des obstacles pour écrire en plans-séquences (les escaliers, entrer/sortir d'une voiture, monter et enjamber en plans-séquences, etc.), combinaison de mouvements corporels et optiques *(travelling contrarié et autres effets optique de soulignement),* réalisation d'un court film entièrement en plans-séquences.

Pour qui ?

Tout cadreur·se, chef·fe opérateur·rice, journaliste, réalisateur·rice, cinéaste, vidéaste - débutant·e ou confirmé·e désireux·se de s'initier ou d'acquérir une meilleure maitrise du tournage à la main ou à l'épaule.

Matériel utilisé

Caméras de poing, d'épaule, DSLR avec Rig (exemple: Sony Ex, S7, S5, EOS 7D, 5D, JVC HD100, C200, C300, ARRI Alexa, ARRI Amira, etc.), iPhone, iPad, ect., tapis de sol, mobilier, matériel de projection.

Bodyfilmmaking • bodyfilmmaking@gmail.com • 1ter, rue du Printemps, 78230 Le Pecq, France • ☎ +33 (0)652 670 179
103, avenue Louis Bertrand, 1030 Bruxelles, Belgium • ☎ +32 (0)485 444 848