

The background is a light blue gradient with various geometric shapes and icons. In the top left, there is a blue and pink dumbbell. In the top right, a pink barbell is partially visible. On the right side, there is a large orange circle. In the bottom left, a blue barbell is partially visible. In the bottom right, there is a pink and blue jump rope. The text is centered in the middle of the image.

LA MUSCULATION, UN ART DE VIVRE

Dossier de production



SOMMAIRE

01

L'équipe

02

Pitch

03

Synopsis

04

Séquencier

05

Note d'intention

06

Scénario

07

Références

08

Lieux de tournage

09

Storyboard

10

Découpage technique

11

Équipements

01

L'équipe



MERCY PEHLIVAN Kenan



AUTÉRI Maël



VANHILLE Mathieu



LABORDA Matteo

02 Pitch

Nous réaliserons un reportage ayant pour but de faire disparaître les stéréotypes typiques de la musculation.

Pour se faire nous voudrions pouvoir interviewer un pratiquant régulier de cette discipline, ainsi qu'un coach sportif afin d'apporter une dimension professionnelle à ce reportage

Le but de ce reportage serait également de montrer que la musculation est accessible à tous et toutes, et à tout âge. Cette discipline possède aussi en elle-même, une multitude de disciplines différentes (crossfit, halthérophilie, culturisme, force athlétique...)

D'un point de vue matériel nous utiliserons 2 caméras, accompagnées d'1 micro perche pour les interviews.

Le reportage se déroulera dans une salle de musculation, avec des plans de matériel, des personnes en train de pratiquer, pour son commencement, ensuite, s'en suivra les différentes interviews. Celle-ci prendra fin avec des plans similaires à son entrée en matière

Notre source d'inspiration est majoritairement France 3

N'existe-t-il pas un sport possédant une manière de pratiquer personnalisable à ses envies/attentes ?

N'existe-t-il pas un sport possédant différentes manières de pratiquer pour des résultats divers ?

À travers les témoignages d'un coach sportif, et d'un pratiquant régulier, ce reportage met en lumière ses bienfaits sur la santé physique et mentale. Bien plus qu'un outil de "gonflette", la musculation aide à prévenir les maladies, à améliorer sa posture, et à gérer le stress.

De jeunes débutants aux seniors, chacun peut profiter d'une pratique adaptée qui favorise le bien-être global, montrant ainsi que ce sport est essentiel à un mode de vie sain et équilibré.

04 Séquencier

Séquence 1 : Introduction et présentation

Scène 1.1 (0:00 - 0:10) Vue extérieure, sportif rentre dans la salle, ambiance sonore rue, musique motivante + Voix off : « La musculation, un sport qui attire de plus en plus d'adeptes, jeunes et moins jeunes.»

Séquence 2 : Interview d'un sportif

Scène 2.1 (0:10 - 0:20) Début de l'interview d'un sportif

Scène 2.2 (0:20 - 0:40) Plans montrant des exercices variés (squats, développé couché, tractions) avec voix du sportif interviewé

Scène 2.3 (0:40 - 0:50) Sportif face caméra

Scène 2.4 (0:50 - 1:10) Plans de coupe de la salle

Séquence 3 : Interview d'un coach

Scène 3.1 (1:10 - 1:30) Debut interview coach (bienfaits, entraînement efficaces, erreurs à éviter)

Scène 3.2 (1:30 - 1:40) Plans montrant le coach qui aide le sportif

Scène 3.3 (1:40 - 2:00) Plan sur le coach en train de parler

Séquence 4 : Outro

Scène 4.1 (1:50 - 2:10) Plans de coupe de la salle + voix off

Scène 4.2 (2:10 - 2:20) Sportif qui sort de la salle + musique outro

Scène 4.3 (2:20 - 2:30) Générique de fin + musique outro

Nous avons réalisé ce reportage dans le but de lever les préjugés concernant la musculation, qui est un sport très souvent critiqué et perçu comme un sport dont l'unique but "d'impressionner physiquement"; de posséder un bon esthétisme.

Afin d'illustrer notre propos, nous allons à la rencontre de XX, pratiquant régulier de cette discipline. Nous rencontrons également XX coach sportif privé, qui apporte un point de vue plus professionnel. Il nous démontre les autres intérêts, méconnus, de ce sport controversé, comme la prise de confiance en soi grâce à l'évolution, ou encore l'aspect de vertu pour la santé.

Le court format de cette interview permet de vulgariser au spectateur le thème de la musculation, d'expliquer que ce sport est très varié, possède des objectifs et des manières de pratiquer diverses (Volonté de se sentir en forme, accroître sa force physique, ou encore améliorer sa force pure, son endurance à l'effort physique...)

Plan de XX, en train de rentrer dans la salle, plan de coupe de la salle

Voix off : « La musculation, un sport qui attire de plus en plus d'adeptes, jeunes et moins jeunes. »

Ambiance: Musique entraînante

Plan du sportif, en train de développer d'un point de vue amateur dans la salle de motivation, plans de coupe, plan montrant les différents exercices à faire

Voix on: Voix du sportif, en train de développer sur la musculation

Musique ambiante, avec un volume assez faible

Plan du coach sportif privé, en train de développer d'un point de vue amateur dans la salle de motivation, plans de coupe

Voix on: Voix du coach sportif privé, en train de développer sur la musculation, d'un point de vue professionnel

Son on: assez faible de la salle de musculation

Plan de coupe de la salle

Voix off: Débrief de l'interview + musique d'outro, assez faible

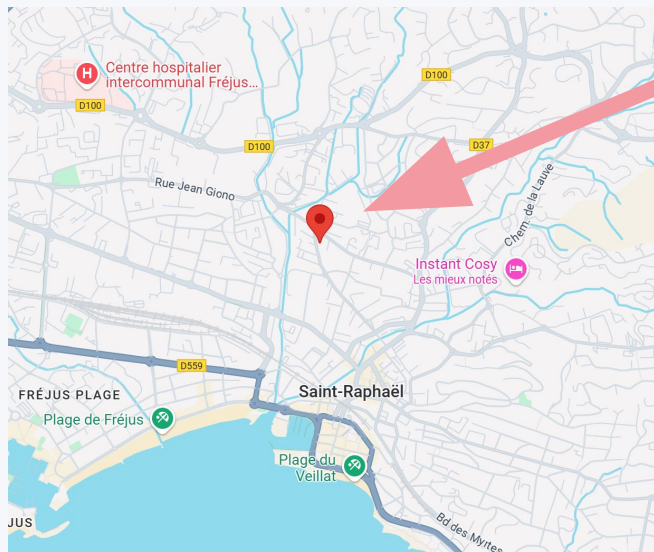
france.3

Chaîne de télévision Française, diffusant des émissions à échelle local, régional, ainsi que national. Cette chaîne de télévision diffuse assez régulièrement des reportages courts ayant pour but de vulgariser et de faire des connaître des sujets divers peu médiatisé.



08

Lieux de tournage



Afit Gym (646 Avenue de Verdun, 83700 St-Raphaël)





<i>Plan</i>	<i>Actions</i>	<i>Description de l'image</i>	<i>Description du son</i>
1.1 (Introduction, présentation)	Introduction à la musculation	Sportif qui rentre dans la salle de musculation	Musique entraînante, plus voix OFF introduisant la discipline
2.1 (Interview d'un sportif)	Début interview du sportif	Plan d'interview du sportif	Voix ON de la personne interviewé
2.2	Réalisation d'exercice	Plan sur le sportif qui fait des exercices	Voix Off de la personne interviewé

<i>Plan</i>	<i>Description générale</i>	<i>Description de l'image</i>	<i>Description du son</i>
2.3	Sportif face caméra	Plan de la personne regardant la caméra	voixON
2.4	Plans de coupe de la salle	Plans de matériels, des machines, et des personnes étant en train de s'entraîner	Music
3.1 (Interview d'un coach)	Début Interview du coach	Plan sur le coach	VoixON de l'interviewé

<i>Plan</i>	<i>Description générale</i>	<i>Description de l'image</i>	<i>Description du son</i>
3.2	Suite de l'interview du coach	Coach montrant les exercices et aidant le sportif	Voix off de la personne interviewé
3.3	Plan sur le coach entrain de parler	Coach, face caméra en train de répondre aux questions	Voix on de la personne interviewé
4.1 (Outro)	Outro	Plans de coupe de la salle	Voix OFF

<i>Plan</i>	<i>Description générale</i>	<i>Description de l'image</i>	<i>Description du son</i>
4.2	Fin de reportage	Sportif sortant de la salle	Musique d'outro
4.3	Générique de fin		Musique d'outro

Vidéo :

- (2) Canon EOS 80D
- (2) Trépied MANFROTTO

Son :

- (2) Micro cravate (Voix ON)
- (1) Rode NT1a (Voix OFF)