

GUIDE PRATIQUE PHOTO & VIDÉO

COMMENT PRENDRE DES PHOTOS QUI VALORISENT VOTRE
ENGAGEMENT ET LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION



POURQUOI CES PHOTOS SONT IMPORTANTES ?

En tant que marraine, vos photos permettent :

- De montrer votre engagement auprès des jeunes filles
- De valoriser les métiers scientifiques et techniques
- De voir l'impact concret d'Elles bougent
- D'inspirer d'autres filles... et d'autres marraines !



CE QU'ON VEUT CAPTurer LORS DE L'ÉVÉNEMENT



1. Votre rôle de marraine

- Ce que l'on veut montrer : votre engagement, votre posture inspirante.
- Comment ? Un portrait naturel, en situation : foulards et/ou badges visibles, regard engagé, sourire ou interaction symbolique (expliquer un outil, répondre à une question...).



2. Les échanges avec les participantes

- Ce que l'on veut montrer : la transmission, l'écoute, le partage.
- Comment ? Une marraine en pleine discussion avec un petit groupe de filles attentives. Capturer les expressions, les regards, les gestes.

3. Les filles en action

- Ce que l'on veut montrer : leur curiosité, leur implication, leur découverte.
- Comment ? Une fille qui teste un objet, écrit, observe. Cadrage serré sur les mains en mouvement, visages concentrés ou émerveillés.





4. Le cadre Elles bougent

- Ce que l'on veut montrer : l'événement dans son contexte.
- Comment ? Des visuels où l'on voit un fond marqué "Elles bougent" : roll-up, logo entreprise, affichage ou signalétique.

5. La dynamique de groupe

- Ce que l'on veut montrer : la force du collectif.
- Comment ? Une photo de groupe vivante (pas figée), de préférence dans un lieu emblématique (hall, stand, extérieur d'entreprise, salle d'atelier).



CONSEILS SIMPLES POUR RÉUSSIR VOS PHOTOS

01. AVANT DE COMMENCER

- Nettoyez l'objectif de votre téléphone
- Vérifiez que vous avez l'autorisation à l'image (surtout pour les mineures)
- Évitez les photos floues, mal cadrées ou trop sombres
- Évitez le flash trop fort

02. PENDANT LA PRISE DE VUE

- Privilégiez la lumière naturelle
- Faites des plans rapprochés : évitez de zoomer, rapprochez-vous plutôt
- Tenez votre téléphone droit (format vertical pour réseaux sociaux)
- Prenez plusieurs photos pour pouvoir choisir la meilleure

03. QUELQUES IDÉES DE PHOTOS À PRENDRE

- Une marraine en train de présenter son métier à un groupe (foulard Elles bougent visible)
- Une marraine expliquant une activité à une fille
- Une participante qui teste un outil, une maquette ou un objet technique
- Un selfie de marraine avec son groupe de participantes
- Une vue générale d'un atelier, d'une salle, d'une visite de site
- Un plan serré sur les mains ou visages concentrés (effet storytelling)



RÉALISER DES VIDÉOS SIMPLES ET INSPIRANTES

Les vidéos sont un excellent moyen de donner la parole à celles qui s'engagent et à celles qui découvrent. Quelques secondes suffisent pour faire passer un message fort, inspirer une vocation, ou valoriser une action de terrain.

01 CONSEILS TECHNIQUES

- Smartphone en mode portrait (vertical)
- Lumière naturelle si possible
- Son clair : s'éloigner des bruits ambiants
- Regard vers la caméra, pas besoin d'être trop formelle
- Durée idéale : 15 à 30 secondes par intervention



02 POUR LES MARRAINES : INCARNER L'INSPIRATION

Objectif : transmettre une vocation, montrer l'accessibilité de votre parcours

Exemples de questions :

- Qui êtes-vous ? (Prénom, métier, secteur)
- Pourquoi vous êtes-vous engagée comme marraine ?
- Que faites-vous aujourd'hui avec Elles bougent ?
- Quel message souhaitez-vous faire passer aux jeunes filles ?
- Qu'est-ce que cette expérience vous apporte ?

Exemple de réponse :

"Je suis Fanny, ingénieure dans l'énergie. Aujourd'hui, je parle de mon métier à des lycéennes pour leur montrer que c'est aussi un univers pour elles."



03 POUR LES ÉTUDIANTES : INCARNER UN MODÈLE PROCHE

Objectif : montrer un parcours accessible, donner confiance

Exemples de questions :

- Que faites-vous comme études ?
- Pourquoi avez-vous choisi ce parcours ?
- Quel a été le déclic ?
- Un conseil pour une fille qui hésite ?
- Comment Elles bougent vous a aidée dans votre orientation ?

Exemple de réponse :

"Je suis en DUT génie mécanique. C'est après une intervention d'une marraine en seconde que j'ai eu envie de découvrir ces métiers."

04 POUR LES PARTICIPANTES (COLLÉGIENNES, LYCÉENNES)

Objectif : faire ressentir l'impact de l'action

Exemples de questions :

- Qu'avez-vous découvert aujourd'hui ?
- Est-ce qu'un métier vous a donné envie ?
- Qu'est-ce qui vous a marqué ?
- Avez-vous une idée plus claire de votre orientation ?
- Que diriez-vous à une amie pour l'inciter à participer ?

Exemple de réponse :

"J'ai compris que je pouvais devenir ingénieure, même si je suis une fille. Ça m'a donné envie d'en savoir plus sur l'aéronautique."

ASTUCES POUR UN RENDU ENGAGEANT



- Sourire naturel
- Réponses courtes et claires
- Langage simple (éviter les acronymes et le vocabulaire technique)
- Si possible, avoir en arrière-plan un élément visuel de l'événement (roll-up, atelier, salle...)

