

TUTO · TOURNAGE · IPHONE 17 PRO MAX

Filmer un Reel pro à l'iPhone 17 Pro Max.

Le rendu cinéma en 4K 24 i/s, le ralenti 0,5x, des plans variés, le drone pour l'échelle et le montage dans Final Cut Pro. Ma méthode de tournage, pas à pas.

4K · 24 i/s

Ralenti 0,5x en 60 i/s

Insta360

DJI Mavic 4 Pro

Final Cut Pro



LE MATÉRIEL · 4 OUTILS, PAS PLUS

CAPTATION

iPhone 17 Pro Max

Capteur 48 Mpx, ultra grand-angle, télé 4x, 4K jusqu'à 120 i/s. Tout le Reel est tourné avec, en mode Vidéo classique.

STABILISATION

Stabilisateur Insta360 (Flow)

Gimbal 3 axes. Une marche devient un travelling fluide, les mouvements lents deviennent possibles.

AÉRIEN

Drone DJI Mavic 4 Pro

Hasselblad 100 Mpx, 4K 60 i/s, nacelle qui bascule en vertical : on filme directement en 9:16.

MONTAGE

Final Cut Pro (Mac)

Projet vertical, ralentis propres, coupes sur la musique, sous-titres, export calibré Instagram.

La règle qui fait tout

Un seul mouvement par plan, 3 à 5 secondes, et on alterne les tailles de plan. C'est ça qui donne l'impression de cinéma, pas le matériel.

Le Reel exemple

Casita Amor : une plage, une demi-journée, une quinzaine de plans. À voir en ligne :

anthorcvr.fr/tutos

Le rendu cinéma se décide dans les réglages

Réglages > Appareil photo > Enregistrer une vidéo, une fois pour toutes. Ensuite, mode **Vidéo** dans l'appli (pas le mode Cinématique : limité à 30 i/s et il décide du flou à ta place).

RÉGLAGE	VALEUR	POURQUOI
Résolution / cadence	4K à 24 i/s	La cadence du cinéma : léger flou de mouvement naturel, rendu « film » et pas « caméscope ».
Plans à ralentir	4K à 60 i/s	Ralenti à 50 % au montage = 0,5x parfaitement fluide en 24 i/s. Pour du 0,25x : 4K 120 i/s.
Format	Haute efficacité (HEVC)	Léger, même qualité. ProRes / Apple Log seulement si tu étalannes sérieusement.
Grille	Activée	Tiers et horizon droit. Un horizon penché casse n'importe quel plan.
Verrouillage AE/AF	Appui long sur le sujet	Plus de pompage de luminosité ni de mise au point qui chasse.
Exposition	Légèrement sous (– 0,3)	Le ciel et la mer gardent leur matière. On remonte les ombres au montage.
Stabilisation	Standard (pas Action)	Le mode Action recadre fort et dégrade l'image. Le gimbal stabilise.
Macro auto	Désactivée	Évite le saut d'objectif en s'approchant d'un détail.

Lumière. Tôt le matin ou dans les deux heures avant le coucher du soleil : la lumière rasante fait 50 % du rendu. En plein midi, cherche l'ombre et les contre-jours.

RALENTI 0,5X

60 i/s à la prise, 50 % au montage

- 1 Avant le plan d'action, passe en **4K 60 i/s** (touche la cadence en haut de l'écran).
- 2 Filme l'action en laissant **2 secondes avant et après** : de la marge au montage.
- 3 Dans Final Cut Pro : **Retiming > 50 %** (Cmd + R). Chaque image est une vraie image, zéro saccade.
- 4 Repasse en **4K 24 i/s** pour le reste. Tout tourner en 60 donne un rendu « télé » et double les fichiers.

Évite le mode Ralenti natif pour les Reels : 1080p ou cadence verrouillée, et tu ne choisis pas où le ralenti commence. 60 i/s + montage = contrôle total.

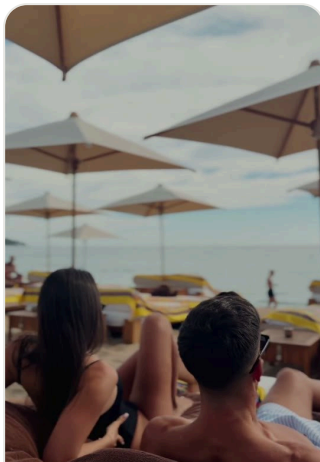
Varier les plans, c'est ce qui retient l'attention

Alterne les tailles de plan toutes les 3 à 5 secondes. Avant de filmer, fais le tour du lieu et liste tes plans : **12 à 15 plans** pour un Reel de 20 à 30 s.



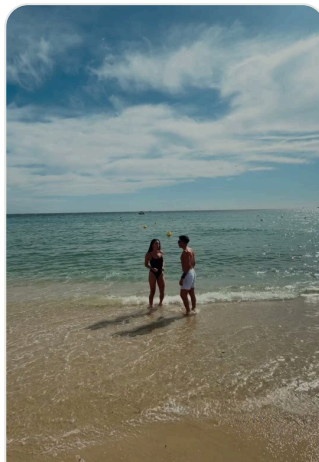
Plan large

Pose le lieu. 0,5x ou drone.
Fixe ou glissement très lent.



Plan moyen

Des gens, de la vie. 1x ou 2x. Le sujet sur un tiers.



Action - ralenti

Un geste, une marche, une vague. 60 i/s, ralenti 0,5x.



Détail

Textures, mains, objets.
Télé 4x, très court.

A Les mouvements qui marchent

- **Avancée lente** vers le sujet (gimbal).
- **Glissement latéral** devant un premier plan : profondeur.
- **Révélation** : d'un détail au lieu entier.
- **Orbite** à vitesse constante.
- **Plan fixe** avec du mouvement dedans : sous-estimé.

B Les erreurs qui tuent un Reel

- Un plan de 10 s sans rien qui bouge.
- Trois plans larges de suite.
- Zoom numérique pendant la prise : on change d'objectif entre deux plans, jamais pendant.
- Horizon penché, exposition qui pompe.
- Filmer en paysage puis recadrer : 60 % de l'image perdue. Filme vertical.

DRONE

DJI Mavic 4 Pro : 3 plans suffisent

Réglages : 4K 60 i/s, capteur en vertical (nacelle 9:16, pas de recadrage), vitesse de vol minimale, profil Normal (D-Log M si tu étalannes).

- 1 **La révélation** : le drone monte derrière un obstacle (arbre, toit, dune) et découvre le lieu.
- 2 **La vue du dessus** : caméra à 90°, descente ou glissement très lent. Plage, piscine, rooftop.
- 3 **L'orbite** autour du bâtiment, hauteur moyenne, 10 s de vol pour garder 4 s propres.

Réglementation. Vol en agglomération et au-dessus des personnes encadrés en France. Drone enregistré, pilote formé, autorisation du lieu.

Final Cut Pro : du rush au Reel en 8 étapes

- 1 **Importe** les rushes iPhone (AirDrop ou câble, qualité originale) et drone (carte SD), une bibliothèque par client.
- 2 **Nouveau projet** : Vertical, **1080 × 1920** (ou 2160 × 3840), **24 i/s**, Rec. 709.
- 3 **La musique d'abord**. Marqueurs (M) sur les temps forts : les coupes tomberont dessus.
- 4 **Sélectionne** le meilleur moment de chaque rush (3 à 5 s, touches I et O) : large, moyen, action, détail, et on recommence.
- 5 **Ralentis** : les plans en 60 i/s à 50 % (Retiming). Vérifie la fluidité.
- 6 **Couleur** : balance des blancs, un peu de contraste, saturation modérée. Même réglage sur tous les plans (Cmd + Maj + V).
- 7 **Sous-titres et logo** : texte dans la zone sûre, logo discret sur les 2 dernières secondes.
- 8 **Export** : Fichier > Partager > Exporter le fichier, H.264, meilleure qualité, 1080 × 1920. Transfert en qualité originale, jamais via une messagerie qui compresse.

AVANT DE PUBLIER

La checklist

- ☐ Le premier plan accroche en moins de 2 secondes (mouvement, lumière ou visage).
- ☐ Aucun plan ne dépasse 5 secondes, aucune taille de plan ne se répète deux fois de suite.
- ☐ Au moins un ralenti 0,5x, un plan de détail, un plan large ou drone.
- ☐ Horizon droit, exposition stable, couleurs cohérentes.
- ☐ Les coupes tombent sur la musique.
- ☐ Textes lisibles sur téléphone, hors des zones masquées par l'interface Instagram.
- ☐ Export 1080 × 1920 H.264, transféré en qualité originale.

Tu préfères confier le tournage ?

Je filme et monte vos Reels avec exactement cette méthode. Côte d'Azur et au-delà.

www.anthorcvr.fr