

Check list – Vidéos Programme Coaches

Dans vos Reels pour le Programme Coaches, mettez autant que possible votre personnalité en avant. Pour vous offrir une bonne base de départ, nous vous proposons la check list suivante, comme guide. Vous n'êtes pas tenu·es d'appliquer chaque idée exactement comme indiqué, mais utilisez-la comme source d'inspiration et veillez à intégrer les éléments essentiels qui structurent votre Reel :

- un **début** clair
- l'utilisation du **Frisbee bleu**
- une déclaration marquante sur votre **message principal**

Le seul élément obligatoire : ajouter la superposition de texte « **Une journée en tant que coach IdéeSport** » au début de la vidéo.

Informations générales sur le tournage

- Filmer et monter à la **verticale** (9:16)
- Faire attention à un bon **éclairage** et à un travail de caméra régulier et stable
- Si vous déplacez l'appareil photo, faites-le exprès, sinon gardez-le **immobile**
- Il est préférable d'enregistrer des clips trop longs que trop courts
- Enregistrez votre déclaration en **regardant la caméra** et dans un endroit **calme**

Important : Ne filmez pas d'enfants avec des visages reconnaissables, à moins d'avoir le consentement écrit de leurs parents

Idées de transitions

- Couverture de la main : la main devant l'objectif – éloignez-vous → nouvelle scène
- Jump Cut : sautez dans le cadre en coupant la partie centrale du clip
- Transition fouet : rotation de la caméra - continuer la prise de vue dans une nouvelle scène
- Transition instantanée : le fait de faire glisser → scène se transforme
- Match Cut : le mouvement ou la forme du premier clip se poursuit dans le second
- Snap Transition : Changement de scène avec un claquement de doigt

Début des scènes

- Utilisez toujours la superposition de texte : « **Une journée en tant que coach IdéeSport** »
- Film sortant du **lit** en POV (Point of view)
- Montrez votre **petit-déjeuner** rapide avant le début de la journée
- Préparez votre **sac de sport** (peut-être en accéléré)
- Filmez-vous en train de faire votre **routine** café (ou autre) du matin
- Filmez-vous en train de vous **brosser les dents**
- Faites un **avant/après** de passer des **vêtements** de tous les jours aux vêtements de sport
-> Une Snap Transition convient également à cela

Autres scènes

- Filmer **le trajet jusqu'au lieu du projet** (à pied, à vélo ou en transports en commun,...)
- Montrez comment se rendre **dans la salle**, ouvrez la **porte**, allumez les **lumières etc.**
- Placez la caméra **au centre du briefing d'équipe**
- Montrez la **préparation** dans le hall avant l'arrivée des enfants/jeunes/familles
- Filmez-vous en train de mettre en place le **matériel**
- Montrez comment et avec qui vous passez **votre pause déjeuner**
- Rassemblez de nombreuses séquences vidéo d'enfants faisant du sport. **Sans montrer les visages**, approchez-vous, filmez les bras et les jambes en mouvement
- **Courez** avec les enfants/jeunes ou **laissez-les courir vers l'appareil photo** et le dépasser
- Trouvez des **perspectives** différentes et originales en posant la caméra au sol ou en filmant d'en haut
- Les enfants/coaches peuvent **montrer/prendre le Frisbee bleu**
- Utilisez le Frisbee bleu comme un jeu, à faire rouler par terre ou placez-le dans un parcours d'obstacles, se faire des passes etc. (Il peut être utilisé sous beaucoup d'autre formes différentes !)
- Essayez de filmer du **point de vue d'un Frisbee**

Scènes pour les déclarationsx

- **Allongez-vous** sur le sol du couloir avec les autres coaches et filmez la déclaration à vol d'oiseau
- Faites votre **déclaration** sur les espaliers
- Continuez à **bouger** avec votre déclaration et faites-le en jogging ou sur les barres parallèles
- Terminez votre déclaration par le **coup d'envoi d'une activités**
- Étayez votre message avec des textes, des effets ou des sons

Des exemples de déclarations

- « Le Programme Coaches m'a ouvert à de nouvelles perspectives. J'ai appris à relever les défis de manière constructive et à rester fidèle à moi-même.»
- « En tant que coach, j'ai une fonction de modèle. Je motive les gens à participer, mais je définis aussi des règles claires et je fais de la médiation dans les conflits.
- « Le travail d'équipe signifie être à l'écoute et trouver des compromis. Chaque opinion contribue au succès.»
- « Je peux prendre la responsabilité d'organiser des projets et de communiquer efficacement.»
- « Grâce à l'expérience pratique, j'ai pris confiance en mes capacités. J'ai confiance en moi pour parler avec confiance devant des groupes et affirmer mon opinion.»
- « Il y a des situations qui me stressent, mais j'ai appris à rester calme. Ensemble, en équipe, nous trouvons toujours une solution.

Choix de la musique

- Choisissez une **musique dynamique** et motivante qui correspond au caractère sportif et positif de l'événement
- Utilisez de la musique populaire ou **tendance** de Reels que vous aimez
- Assurez-vous que les **paroles** des chansons sont appropriées et adaptées aux jeunes
- Les chansons avec des **rythmes** ou des chutes clairement reconnaissables sont idéales pour les coupes dynamiques

Édition et téléchargement

- Créez une vidéo par équipe (d'une durée d'environ **60 secondes**)
- Utilisez CapCut ou un programme de votre choix pour l'édition
- Vous pouvez télécharger la vidéo terminée via **SwissTransfer** et l'envoyer à info@ideesport.ch jusqu'au 14.12.2025.

Participation au concours

- Toutes les vidéos envoyées participent automatiquement au concours.
- Les meilleures contributions seront sélectionnées et publiées sur le compte Instagram officiel d'IdéeSport.
- **La vidéo qui recevra le plus de « likes » en une semaine remportera l'excursion à Europa-Park.**