VP CAPTURE STUDIO

Guide du talent

Votre séance de capture du mouvement, expliquée pas à pas

Pour les comédiens, danseurs, cascadeurs et athlètes

17 novembre 2026

Contenu

- 1. La capture du mouvement en 5 minutes
- 2. Ce que les caméras voient (et ce qu'elles ne voient pas)
- 3. La tenue vestimentaire
- 4. Avant de venir
- 5. Se pratiquer avant la séance
- 6. À votre arrivée
- 7. Une séance, du début à la fin
- 8. Une prise, seconde par seconde
- 9. Le guide vocal : ce que vous allez entendre
- 10. Conseils pour une prise parfaite
- 11. Conseils selon le type de mouvement
- 12. Votre sécurité et votre confort
- 13. Questions fréquentes
- 14. Aide-mémoire d'une page

1. La capture du mouvement en 5 minutes

Bienvenue ! Vous allez prêter votre façon de bouger à un personnage numérique. Votre démarche, vos gestes, votre énergie seront enregistrés puis appliqués à un personnage 3D, dans un film, un jeu ou une expérience en réalité virtuelle. Ce guide vous explique tout ce qui va se passer, pour que vous arriviez détendu et que chaque prise soit la bonne.

Le principe, avec une image simple

Imaginez plusieurs photographes placés dans les coins d'une pièce, qui vous photographient tous au même instant, 50 fois par seconde. Sur chaque image, un logiciel repère vos articulations : la tête, les épaules, les coudes, les poignets, les hanches, les genoux, les chevilles. Comme chaque photographe vous voit sous un angle différent, le logiciel peut calculer où se trouve chaque articulation dans l'espace, exactement comme vos deux yeux estiment une distance.

Le résultat est un squelette en 3D qui bouge exactement comme vous. Un animateur l'habille ensuite d'un personnage : un chevalier, une danseuse, un robot… avec VOTRE mouvement.

Ici, pas de combinaison à billes

Dans certains studios, on porte une combinaison couverte de petites boules réfléchissantes. Ici, ce n'est pas nécessaire : les caméras reconnaissent directement votre corps. Vous portez vos propres vêtements, à condition qu'ils laissent voir la forme de votre corps (section 3). C'est plus rapide, plus confortable, et vous bougez librement.

Votre rôle

Le studio s'occupe de toute la technique. Vous, vous faites trois choses : vous restez dans la zone marquée au sol, vous suivez le petit rituel de chaque prise (pose en T, clap, votre mouvement, pose en T), et vous bougez comme vous le feriez devant une caméra de cinéma. Une voix vous guide à chaque étape, dans votre langue.

2. Ce que les caméras voient (et ce qu'elles ne voient pas)

Enregistré	Pas enregistré
La tête (position et orientation), les épaules, les coudes, les poignets	Les doigts : la main est un point au poignet
Les hanches, les genoux, les chevilles, les pieds	Les expressions du visage : le visage se capte à part si le projet le demande
Votre posture, votre rythme, votre poids, votre équilibre et l'intention dans le corps	Votre voix et le son : le studio n'enregistre que l'image
Une seule personne dans la zone	Une deuxième personne en même temps

Ce qui compte donc, c'est que chaque partie de votre corps reste bien visible par plusieurs caméras. Une main dans la poche, un bras caché derrière le dos ou une veste ample qui cache les genoux, et le logiciel doit deviner. C'est la raison de presque tous les conseils de ce guide.

La zone au sol

Un carré est marqué au ruban adhésif au sol, de 3 m de côté environ. C'est l'endroit où toutes les caméras vous voient en entier, des pieds aux mains levées. Hors de ce carré, une partie de votre corps sort de l'image d'au moins une caméra. Repérez-le en arrivant : la voix vous rappellera d'y rester.

3. La tenue vestimentaire

C'est le conseil le plus important de ce guide. Les caméras doivent deviner où sont vos articulations : votre tenue doit montrer la forme de votre corps, sans briller, et se détacher du fond.

La règle en trois mots : AJUSTÉ, MAT, CONTRASTÉ

- **Ajusté :** on doit deviner vos coudes, vos genoux, votre taille. Vêtement de sport près du corps, legging, t-shirt ajusté.
- **Mat :** coton, molleton, tissu technique sans reflet. Les tissus brillants créent des reflets qui trompent les caméras.
- **Contrasté :** une couleur qui se détache du fond et du sol du studio. Demandez la couleur du fond avant de venir ; en général, une couleur unie moyenne ou vive fonctionne partout.

	À apporter ✔	À éviter ×
Haut	T-shirt ajusté ou haut de sport à manches longues, couleur unie	Chandail à capuche, chemise ample, manches larges, veste, haut brillant ou pailleté
Bas	Legging, pantalon d'entraînement ajusté, cuissard	Pantalon large, jupe, robe, jean qui gêne les mouvements
Pieds	Chaussures de sport plates et fermées à semelle mate, ou pieds nus si le mouvement le demande	Talons, sandales, gougounes, bottes (sauf si le rôle les exige)
Cheveux	Attachés (queue de cheval, chignon) pour que la tête et le cou soient visibles	Cheveux longs détachés sur le visage et les épaules, chapeaux, casquettes
Accessoires	Un haut de rechange d'une autre couleur	Montres, bracelets, grandes boucles d'oreilles, colliers, ceinture à boucle brillante
Brassard gauche	Le brassard coloré fourni par la production, porté au bras GAUCHE	Un autre élément coloré au bras droit (il annulerait le repère)

Pourquoi un repère sur le bras gauche ?

Vu de dos ou de côté, un corps symétrique peut être confondu avec son reflet : la gauche et la droite inversées. Le brassard coloré que la production vous remet, porté au bras gauche, permet à l'équipe de vérifier d'un coup d'œil, sur les images, que votre gauche est bien votre gauche. Sa couleur est notée sur votre fiche.

Le rôle exige un costume ?

Parlez-en avec l'équipe avant la séance. Un costume ample (cape, robe longue, manteau) cache les articulations : on capte souvent le mouvement avec une tenue ajustée, en jouant comme si l'on portait le costume, et l'animateur ajoute le tissu ensuite. Un accessoire léger et mat (bâton, épée en mousse) est en général possible.

4. Avant de venir

- **Connaître le mouvement :** chorégraphie, combat réglé ou scène : arrivez en le connaissant. La séance sert à le capter, pas à l'apprendre.
- **Vous pratiquer :** deux ou trois courtes répétitions chez vous, avec le rituel de la prise (section 5). C'est ce qui fait gagner le plus de temps le jour J.
- **Vous échauffer :** prévoyez de vous échauffer sur place ou juste avant. Un corps chaud bouge plus librement et se blesse moins.
- **Votre taille et votre poids :** on vous les demandera. Ils servent à mettre le squelette 3D à la bonne échelle ; ils restent confidentiels.
- **Eau et collation :** une séance peut durer de une à trois heures avec les pauses.
- **La langue de la voix :** la voix qui vous guide peut parler français, anglais, espagnol, allemand, italien, portugais ou chinois (mandarin). Dites à l'équipe laquelle vous préférez.
- **Une limitation physique ?** une blessure, une douleur, une sensibilité aux lumières vives : dites-le à l'équipe avant de commencer. On adaptera.

Le consentement

Avant toute prise, vous signez un consentement écrit qui dit à quoi servira votre mouvement, pendant combien de temps et pour quels usages. Lisez-le, posez vos questions. Sans consentement signé, le studio refuse d'enregistrer : c'est une protection pour vous.

5. Se pratiquer avant la séance

Le jour de la séance, chaque minute compte : les caméras, l'éclairage et l'équipe sont là pour vous. Les talents qui se sont pratiqués chez vous font des prises justes dès le premier essai, se fatiguent moins et repartent plus tôt. Il suffit de 20 à 30 minutes, deux ou trois fois dans la semaine qui précède, dans une pièce dégagée.

Préparer votre espace

- Dégagez un carré d'environ 3 m × 3 m (10 pi × 10 pi). Pas assez de place ? 2 m × 2 m suffit pour le rituel ; gardez la grande surface pour les mouvements qui se déplacent.
- Marquez les 4 coins avec du ruban de peintre ou 4 objets plats (livres, coussins) : comme au studio, le carré est votre limite.
- Marquez le centre d'une croix : c'est là que commencent la plupart des prises.
- Portez la tenue que vous apporterez à la séance (section 3) : vous saurez tout de suite si elle gêne un mouvement.

Les exercices

Exercice 1 — La pose en T, parfaite

Comment : Devant un miroir : pieds écartés de la largeur des hanches, bras tendus sur les côtés à hauteur des épaules, paumes vers le sol, regard droit devant. Tenez 5 secondes sans bouger. Fermez les yeux, reprenez la pose, rouvrez-les : vos bras sont-ils encore à l'horizontale ?

Pourquoi : La pose en T ouvre et ferme chaque prise ; une pose identique à chaque fois rend l'animation plus propre.

Durée : 2 minutes

Exercice 2 — Le rituel de la prise, jusqu'à l'automatisme

Comment : Faites-vous lire les phrases de la section 9, ou lisez-les à voix haute : « Pose en T, les bras à l'horizontale. » — « Frappez une fois dans vos mains. » — « À vous. » — 10 secondes de mouvement — « Pose en T, et on ne bouge plus. » Tenez la pose finale 2 secondes. Recommencez 10 fois, en changeant de mouvement.

Pourquoi : Le jour J, vous n'aurez plus à y penser : toute votre attention ira au mouvement. Si la voix vous parlera dans une autre langue, pratiquez avec les phrases dans cette langue.

Durée : 5 minutes

Exercice 3 — Un seul clap, franc et visible

Comment : Bras tendus devant la poitrine, mains bien visibles, un seul clap net. Pas deux, pas un petit clap discret près du corps.

Pourquoi : Le clap est l'instant que toutes les caméras doivent voir pour prouver qu'elles sont synchronisées.

Durée : 1 minute

Exercice 4 — Rester dans le carré sans regarder ses pieds

Comment : Faites votre mouvement (danse, combat, déplacement) en entier, sans baisser les yeux. À la fin, regardez où vous êtes. Repérez les moments où vous approchez d'un bord, puis ajustez vos déplacements (pas plus courts, départ plus au centre).

Pourquoi : Hors du carré, une partie de votre corps sort de l'image d'au moins une caméra et la prise est à refaire.

Durée : 5 à 10 minutes

Exercice 5 — Découper son mouvement en prises

Comment : Découpez une longue chorégraphie ou une longue scène en morceaux de 30 secondes à 1 minute et demie. Pour chaque morceau, décidez d'une position de départ et d'une position de fin claires, au centre si possible.

Pourquoi : Des prises courtes se refont vite, et chaque morceau commence et finit proprement.

Durée : 10 minutes, une seule fois

Exercice 6 — La répétition devant un témoin

Comment : Demandez à une personne de se placer debout dans un coin de la pièce, tournée vers le centre du carré, comme une caméra du studio. Faites le rituel complet et votre mouvement ; elle vérifie les points du tableau ci-dessous. Recommencez depuis les autres coins.

Pourquoi : Vous saurez ce que voit une caméra du studio : une main cachée derrière le corps, un vêtement qui flotte, une sortie du cadre. Corrigez-le chez vous plutôt qu'au studio.

Durée : 10 minutes

Exercice 7 — Pour une séance « bibliothèque » : la pose neutre

Comment : Debout, détendu, bras le long du corps, regard devant, immobile 2 secondes. Enchaînez : pose neutre, clap, une marche de quelques pas, retour à la pose neutre, clap de fin. Puis entraînez-vous à marcher « comme d'habitude » : votre marche normale, lente, pressée, et quelques gestes que vous faites en parlant.

Pourquoi : La bibliothèque capte votre vraie façon de bouger : plus vous êtes à l'aise avec le rituel, plus vos mouvements restent naturels. Pensez aussi à la liste de vos tics et gestes habituels : l'équipe vous la demandera.

Durée : 10 minutes

Ce que votre témoin doit regarder

Point à vérifier	Bon ✓	À corriger ×
Pose en T	Bras à l'horizontale, immobile 2 s au début et à la fin	Bras trop hauts ou trop bas, mouvement pendant la pose
Clap	Un seul clap, devant la poitrine, visible	Deux claps, mains cachées, clap contre le corps
Carré	Corps entier dans le carré tout le temps	Pieds ou mains qui dépassent le ruban
Mains	Visibles la plupart du temps	Dans les poches, derrière le dos, contre le ventre longtemps
Tenue	Coudes et genoux visibles, rien ne flotte	Manches amples, tissu flottant, matière brillante
Mouvement	Début et fin nets, rythme naturel	Hésitation au départ, fin qui s'éteint

Votre semaine de préparation

Quand	Quoi faire	Durée
7 jours avant	Lire ce guide. Essayer la tenue et bouger avec. Exercices 1 à 3.	30 min
3 à 5 jours avant	Exercices 4 et 5 avec votre vrai mouvement. Exercice 6 : répétition devant un témoin, puis corrections.	30 min
2 jours avant	Deuxième répétition devant un témoin, tout le mouvement, prise par prise.	20 min
La veille	Une répétition courte et légère (le rituel et le début de chaque prise). Préparer son sac (section 3). Bien dormir.	10 min
Le jour J	Arriver échauffé ou prévoir 10 minutes d'échauffement sur place. Eau et collation.	—

Je suis prêt quand…

- je tiens une pose en T à l'horizontale, les yeux fermés, 5 secondes ;
- j'enchaîne pose en T, clap, mouvement, pose en T sans y penser ;
- mon mouvement tient dans le carré sans que je regarde mes pieds ;
- mon mouvement est découpé en prises courtes, avec un début et une fin clairs ;
- ma tenue est ajustée et rien ne cache mes mains, mes coudes ni mes genoux, vus depuis chaque coin.

6. À votre arrivée

1. **La fiche.** Nom, taille, poids, langue de la voix, couleur du brassard que la production vous remet pour le bras gauche. L'opérateur vérifie aussi votre tenue. Votre fiche est gardée : la prochaine fois, il suffira de la confirmer.
2. **La visite de la zone.** On vous montre le carré au sol, les caméras dans les coins (ne les touchez pas, ni leurs pieds) et les lumières.
3. **Le contrôle du corps.** Debout au centre, bras levés au-dessus de la tête, sans bouger pendant une dizaine de secondes. Le studio vérifie que chaque caméra vous voit en entier, des pieds au bout des doigts, et que la lumière est bonne. Si une caméra coupe vos pieds ou vos mains, l'équipe la règle : ce n'est jamais vous qui êtes en cause.
4. **L'échauffement.** Profitez-en pendant les derniers réglages, dans la zone, pour en prendre les repères.
5. **L'accueil.** La voix vous souhaite la bienvenue : « Bonjour et bienvenue. Restez dans la zone marquée au sol. Pour chaque prise : pose en T, un clap, votre mouvement, puis de nouveau la pose en T. »

7. Une séance, du début à la fin

Une séance est une suite de prises. Une prise, c'est un morceau de mouvement : une marche aller-retour, une séquence de danse, un enchaînement de combat, une réplique. On en fait autant qu'il faut, en refaisant celles qui ne sont pas parfaites.

Étape	Ce que vous faites	Durée habituelle
Accueil et fiche	Signer le consentement, donner taille et poids, mettre le brassard au bras gauche	10–15 min
Contrôle du corps	Debout au centre, bras levés, immobile	1–5 min
Échauffement et répétition	Répéter le mouvement une fois dans la zone, sans enregistrer	10–20 min
Prises	Le rituel de chaque prise, puis le mouvement ; écouter le verdict	de quelques secondes à 3 min chacune
Pauses	Se reposer, boire, aussi souvent que nécessaire : rien n'est perdu	selon vos besoins
Fin	La voix vous remercie ; l'équipe vérifie que les prises sont bien copiées	5 min

La séance « bibliothèque de mouvements »

Certaines séances ne captent pas une scène, mais VOTRE façon de bouger, pour qu'un personnage puisse ensuite marcher, s'asseoir, gesticuler et réagir comme vous, sans que vous reveniez. C'est la bibliothèque de mouvements : environ 77 mouvements courts en 8 blocs, sur une demi-journée (environ 3 h 30 avec vous, pauses comprises).

Bloc	Ce que vous faites	Exemples
A — Calibrage	Poses de référence et amplitude	Pose en T, pose en A, cercles lents de la tête, des épaules, du tronc, des jambes
B — Postures	Debout, naturellement	Attendre, fatigué, à l'écoute, bras croisés, mains dans les poches
C — Démarche	Votre marche sous toutes ses formes	Lente, rapide, départ et arrêt, virages, à reculons, pas de côté, course légère
D — Assis, au sol	Chaise, tabouret, ramasser	S'asseoir, se lever, s'accroupir, se pencher
E — Gestes	Vos gestes de conversation	Raconter, pointer, bonjour, hausser les épaules, vos propres tics
F — Émotions	La même marche avec différentes émotions	Content, fâché, triste, fier, timide, surpris ; rire, victoire
G — Objets	Manipuler des accessoires	Montrer, donner, recevoir, porter une boîte, boire
H — Rôle	Les actions propres à votre personnage	Préparées avec l'équipe avant la séance

On ne vous demande pas de « jouer » : on veut votre vraie façon de bouger. Chaque mouvement est fait une à trois fois ; l'équipe garde la meilleure prise. Vous ne repartez pas tant que chaque mouvement n'a pas au moins une bonne prise, sauf si vous êtes fatigué : on prévoit alors une deuxième séance courte plutôt que des mouvements fatigués.

Plusieurs talents dans la même séance

Une séance peut réunir plusieurs talents, par exemple deux combattants ou un danseur et sa doublure. Ils passent l'un après l'autre, jamais ensemble dans la zone : le studio suit une seule personne à la fois. Quand c'est votre tour, l'opérateur sélectionne votre fiche ; la voix vous parle alors dans VOTRE langue, et chaque prise garde votre nom, votre taille et votre poids. Pendant le tour d'un autre talent, restez hors du carré et hors du champ des caméras.

Pour une scène à deux (un combat, un pas de deux), chacun joue sa partie seul, avec le même clap de départ et les mêmes repères au sol ; l'animateur réunit ensuite les deux mouvements.

Après chaque prise : le verdict

Quelques secondes après la fin, le studio vérifie que toutes les caméras ont bien tout filmé, au même instant. Puis il calcule un premier squelette 3D de la prise, que l'équipe regarde avant de décider. Trois cas :

- **Parfait :** la prise est gardée. On passe à la suivante.
- **Souci technique :** une caméra a raté des images. Ce n'est pas vous : on recommence simplement la même prise.
- **À refaire :** vous êtes sorti de la zone, une partie du corps était cachée, ou le metteur en scène veut une autre intention. On recommence.

Refaire une prise, c'est normal

Même les professionnels refont plusieurs fois la même prise. Une prise à refaire coûte quelques secondes ; une prise ratée découverte plus tard coûte une nouvelle séance. Quand la voix dit « on recommence », il n'y a rien de grave.

8. Une prise, seconde par seconde

Chaque prise suit toujours le même petit rituel. Il paraît étrange la première fois ; à la troisième prise, il devient naturel.

n°	Vous entendez	Vous faites	Pourquoi
1	La consigne du mouvement (par exemple pour une danse)	Vous vous placez là où elle le dit (souvent au centre)	Pour que tout le mouvement tienne dans la zone
2	« Pose en T, les bras à l'horizontale. »	Debout bien droit, pieds écartés de la largeur des hanches, bras tendus sur les côtés, à l'horizontale, paumes vers le bas. Immobile.	Un squelette de référence bien net, vu par toutes les caméras
3	« Frappez une fois dans vos mains. »	Un seul clap franc, devant la poitrine, bras bien visibles	Un instant précis visible sur toutes les caméras : il prouve qu'elles sont synchronisées
4	« À vous. »	Votre mouvement, en restant dans la zone	C'est la prise
5	« Pose en T, et on ne bouge plus. »	Retour en pose en T, immobile 2 secondes, jusqu'au verdict	Une fin propre pour l'animation
6	« Parfait, merci. » ou une reprise	Vous vous détendez, vous écoutez l'équipe	La prise est gardée ou refaite

Dans une séance « bibliothèque » : la pose neutre et deux claps

Pour la bibliothèque, le rituel change légèrement, selon les meilleures pratiques de la capture du mouvement :

1. La voix annonce la prise : « C03, prise 2. » Inutile de répéter : c'est pour retrouver la prise.
2. Elle dit la consigne du mouvement, par exemple « Vous êtes pressé, en retard à un rendez-vous. »
3. « Position neutre, les bras le long du corps. On ne bouge plus. » : debout, détendu, bras le long du corps, regard devant. La pose en T ne sert qu'une fois, au premier mouvement (A01).
4. « Frappez une fois dans vos mains. » puis « À vous. » : le mouvement.
5. « Revenez à la position neutre, et on ne bouge plus. » puis « Un clap pour finir. » : un deuxième clap, et vous restez immobile jusqu'au verdict.

Pourquoi la pose neutre : l'animateur enchaîne vos mouvements les uns après les autres ; partir et revenir à la même pose évite les sauts entre deux animations.

La pose en T, bien faite

- Le corps forme un T : bras tendus à hauteur des épaules, ni plus haut, ni plus bas.
- Paumes vers le sol, doigts tendus, regard droit devant.
- Pieds écartés de la largeur des hanches, poids réparti sur les deux jambes.
- Immobile, comme une statue, jusqu'à la phrase suivante.

Durée d'une prise

Une prise dure jusqu'à 3 minutes. On préfère plusieurs prises courtes (de 10 secondes à 1 minute et demie) à une très longue : une erreur ne fait refaire qu'un petit morceau, et vous gardez votre énergie.

Votre écran : tout ce qu'il faut, d'un coup d'œil

Face à la zone, un grand écran vous suit pendant toute la séance, dans votre langue. Il ne vous montre jamais votre image : vous restez dans votre jeu. Il vous dit seulement où vous en êtes et ce qui vient.



Votre écran pendant l'action (capture réelle d'une séance de démonstration)

Où	Ce que vous voyez	À quoi ça sert
Grand cadre, en haut à gauche	L'étape de la prise en lettres géantes : PRISE 2, POSE NEUTRE, CLAP, ACTION, CLAP DE FIN, ANALYSE. Dessous, la phrase que la voix vient de dire	Si la musique couvre la voix, vous savez quand même quoi faire
Juste dessous	Les 7 étapes de la prise, celle en cours en or	Vous voyez ce qui vient : pose, clap, action…
Pendant l'ACTION	Un chrono et une barre jusqu'à la durée prévue du mouvement (par exemple ≈ 30 s)	Vous dosez votre mouvement sans compter
Mouvement en cours	Code, titre, numéro de la prise, durée, et la consigne complète	Relire la consigne à tout moment
Ensuite	Le mouvement suivant	Vous le préparez pendant la pause
Prises manquantes	Tous les mouvements, par bloc : vert gardé, or meilleure prise, rouge à refaire, gris à faire ; le vôtre clignote	Vous voyez le chemin fait et ce qui reste
Zone de jeu	Le sol vu de haut : en vert, là où les caméras voient votre corps entier	Vous restez dans le vert
Votre dernière prise en 3D	Votre squelette, animé, avec un verdict simple (« corps bien suivi », « sorti de la zone par moments »)	Vous comprenez une reprise sans jargon technique
En haut	Le rappel de votre brassard au bras GAUCHE, et votre progression	Rien n'est oublié

Le verdict, en plein écran

Après chaque prise, l'écran entier devient vert « ✓ GARDÉE », or « ★ MEILLEURE PRISE » ou rouge « ↻ ON REFAIT », avec la raison en mots simples. Une reprise pour une raison technique le dit clairement : ce n'est pas vous.



Une reprise demandée parce que le talent est sorti de la zone

Pourquoi on refait, et comment réussir la suivante

Quand une prise est refaite, l'écran dit pourquoi, en mots simples, avec un conseil : par exemple « Sorti de la zone — Restez dans le carré du sol, le corps entier » ou « Trop rapide — Prenez votre temps ». Jusqu'au début de la prise suivante, un cadre orange « Pour la prochaine prise » garde ces conseils sous vos yeux.

Le studio analyse aussi votre squelette 3D et vous le dit simplement : si vous êtes sorti de la zone (et à quel moment), si un bras a été caché, si la pose de départ ou de fin a bougé, si la pose en T était à la bonne hauteur, si le clap a été vu, et la durée de votre action comparée à celle prévue. Sur le plan de la zone, une trace bleue montre votre trajet. Quand une prise du même mouvement est déjà gardée, l'écran compare : durée, trajet, amplitude des mains.

Le jeu d'acteur, lui, ne se mesure pas : l'intention et l'émotion, c'est l'équipe qui vous les indique.

Revoir sa prise

Quand c'est utile, l'équipe peut vous montrer votre prise sur l'écran : votre squelette en grand, au ralenti, et à côté la prise déjà gardée du même mouvement. Ce n'est jamais la vidéo de vous : seulement le mouvement, exactement ce qui sera gardé. Regardez la forme du geste, la hauteur des bras, le rythme : c'est la meilleure façon de comprendre une reprise ou d'ajuster une intention.

Bon à savoir

- Regardez l'écran entre les prises, pas pendant l'action : pendant l'action, votre regard appartient au personnage.
- La voix et l'écran disent toujours la même chose. Si vous ne voyez pas l'écran (dos tourné, au sol), la voix suffit.
- Programme libre (danse, combat, sauts…) : l'écran montre le type de mouvement et sa consigne, et la liste de vos prises.
- La production peut vous demander toute la bibliothèque, quelques blocs ou seulement certains gestes : l'écran ne montre que les mouvements prévus pour vous, et ce qu'il en reste.

9. Le guide vocal : ce que vous allez entendre

Une voix vous guide pendant toute la séance, dans la langue choisie. Elle ne vous dit que ce que VOUS devez faire : vous n'avez pas besoin de regarder un écran ni d'attendre les explications de l'équipe. Les phrases passent l'une après l'autre, sans se couper. Si l'équipe parle aussi, c'est en général pour régler une caméra : continuez à suivre la voix.

Les phrases de chaque prise

Moment	En français	En anglais
Accueil	Bonjour et bienvenue. Restez dans la zone marquée au sol. Pour chaque prise : pose en T, un clap, votre mouvement, puis de nouveau la pose en T.	Hello and welcome. Stay inside the zone marked on the floor. For each take: T-pose, one clap, your movement, then the T-pose again.
Départ	Pose en T, les bras à l'horizontale.	T-pose, arms out level.
Clap	Frappez une fois dans vos mains.	Clap your hands once.
Action	À vous.	Go ahead.
Fin	Pose en T, et on ne bouge plus.	T-pose, and hold still.
Prise réussie	Parfait, merci.	Perfect, thank you.
Bibliothèque : annonce	C03, prise 2.	C03, take 2.
Bibliothèque : départ	Position neutre, les bras le long du corps. On ne bouge plus.	Neutral pose, arms by your sides. Hold still.
Bibliothèque : fin	Revenez à la position neutre, et on ne bouge plus.	Back to the neutral pose, and hold still.
Bibliothèque : clap de fin	Un clap pour finir.	One clap to finish.

Quand on recommence

La voix vous dit toujours POURQUOI on recommence, pour que vous sachiez quoi changer… ou que vous n'avez rien à changer :

Vous entendez	Cela veut dire	Ce que vous faites
« Petit souci technique de notre côté, rien à voir avec vous. On recommence. »	Une caméra a raté des images	Exactement la même prise
« Restez bien dans la zone marquée au sol. On recommence. »	Une partie de votre corps est sortie du champ des caméras	La même prise, un peu plus vers le centre
« On recommence, s'il vous plaît. »	L'équipe veut un autre essai (intention, rythme…)	Écoutez la note de l'équipe, puis on y retourne

La consigne selon le type de mouvement

Avant la pose en T, la voix peut vous donner une consigne de départ adaptée à ce que vous allez faire. L'opérateur la choisit pour chaque prise ; la voix la dit en entier avant de commencer.

Type	Vous entendez
Marche / course	« Partez d'un bout de la zone et marchez jusqu'à l'autre, sans en sortir. À la fin, restez immobile. »
Danse	« Commencez au centre de la zone. Dansez sans sortir de la zone, et finissez immobile au centre. »
Combat / arts martiaux	« Restez dans la zone marquée. Gardez vos frappes à l'intérieur, loin des caméras et des lumières. »
Au sol / roulades	« Commencez debout au centre. Au sol, restez au milieu de la zone, puis relevez-vous et finissez debout, immobile. »
Sauts / acrobaties	« Sautez au centre de la zone. Atterrissez dans la zone, puis restez immobile. »
Jeu d'acteur	« Jouez naturellement, sans sortir de la zone. Gardez les mains visibles. À la fin, restez immobile deux secondes. »
Libre	Aucune consigne : l'équipe vous dit quoi faire

La voix parle aussi parfois à l'équipe technique (« Prise 3 : contrôles réussis… », « Caméra 2… ») dans la langue de l'équipe. Ces phrases ne vous concernent pas : restez simplement en pose en T jusqu'au verdict.

10. Conseils pour une prise parfaite

1. Restez dans le carré. C'est le seul endroit où toutes les caméras vous voient en entier. Regardez le ruban pendant la répétition, puis faites confiance à vos repères.

2. Gardez les mains visibles. Pas de mains dans les poches, derrière le dos ou cachées contre le ventre longtemps. Les mains sont ce que le logiciel perd le plus facilement.

3. Commencez et finissez immobile. La pose en T au début et à la fin n'est pas un détail : elle encadre l'animation. Tenez-la jusqu'à ce que la voix passe à la suite.

4. Un seul clap, franc. Une fois, fermement, devant la poitrine. Pas deux, pas un clap mou.

5. Ne cherchez pas les caméras. Jouez vers l'avant de la scène, comme l'équipe vous l'indique. Les caméras sont en hauteur dans les coins : oubliez-les.

6. Engagez-vous dans le mouvement. Les caméras enregistrent l'intention dans le corps : le poids, le rythme, la tension. Grand ou petit, rendez-le vrai.

7. Une erreur ? Continuez ou arrêtez franchement. Une petite erreur : continuez, l'équipe peut utiliser le reste. Une grosse : arrêtez, revenez en pose en T et dites-le.

8. Dites-nous quand vous êtes fatigué. Un mouvement fatigué est moins précis. Une pause ne coûte rien ; rien de ce qui est enregistré n'est perdu.

11. Conseils selon le type de mouvement

Marche et course

- Marchez dans la diagonale du carré : c'est la plus longue ligne disponible (environ 4 m).
- Marchez à votre allure naturelle ; l'équipe demandera des prises lentes, normales ou rapides séparément.
- La course ne tient pas dans le carré : on la capte souvent sur place, ou le départ et l'arrêt séparément.

Danse

- Répétez la chorégraphie une fois dans le carré pour vérifier qu'elle y tient.
- Le studio n'enregistre pas le son : la musique est jouée à part. Le clap sert à caler la musique sur votre mouvement.
- Préférez des séquences de 30 à 90 secondes. Évitez jupes flottantes et manches amples : elles cachent vos genoux et vos poignets.

Combat et arts martiaux

- Frappez dans le vide, à l'intérieur du carré : jamais vers une caméra, un pied ou une lumière.
- Vous êtes seul dans la zone : un partenaire est capté séparément, avec le même clap.
- Commencez et finissez en garde, immobile, après la pose en T. Enchaînements courts (5 à 20 secondes).

Au sol et roulades

- Restez au milieu du carré : allongé, le corps se cache lui-même, et c'est au centre que les caméras voient le mieux.
- Un tapis est posé au centre. Relevez-vous et finissez debout, immobile.

Sauts et acrobaties

- Sautez au centre et atterrissez dans le carré.
- Échauffez-vous bien ; faites une pause entre les séries. Signalez toute réception douloureuse.

Jeu d'acteur

- Vous pouvez dire votre texte : un micro séparé enregistre le son si le projet le demande.
- Votre visage n'est pas capté ici ; si le projet a besoin de vos expressions, elles sont enregistrées lors d'une séance séparée.
- Gardez les mains hors des poches et loin du ventre.

12. Votre sécurité et votre confort

- **Vous pouvez arrêter à tout moment.** Dites « stop » : tout s'arrête. Une pause ne fait rien perdre.
- **Ne touchez pas les caméras ni leurs pieds.** Une caméra déplacée d'un millimètre oblige à refaire les réglages. Si vous en heurtez une, dites-le simplement.
- **La lumière est forte.** Les caméras filment très vite et ont besoin de beaucoup de lumière. Si elle vous gêne ou si vous êtes sensible aux lumières vives, dites-le : l'équipe peut l'orienter autrement.
- **Hydratez-vous.** De l'eau est à votre disposition ; buvez entre les prises.
- **Le sol.** Le ruban au sol et un éventuel tapis sont fixés ; signalez tout ce qui glisse ou se décolle.
- **Vos données.** Les vidéos et le squelette sont utilisés seulement comme le prévoit le consentement que vous avez signé.

13. Questions fréquentes

Dois-je porter une combinaison spéciale ?
Non. Une tenue ajustée, mate et unie suffit (section 3).

Mon visage apparaîtra-t-il dans l'animation finale ?
Non. Seul votre mouvement est appliqué au personnage. Les vidéos sont conservées comme le prévoit votre consentement.

Puis-je parler pendant une prise ?
Oui. Le studio n'enregistre que l'image ; le son s'enregistre à part au besoin.

Et si je sors du carré ?
La prise est refaite, un peu plus vers le centre. La voix vous le dira.

Peut-on jouer à deux ?
Pas en même temps : le studio suit une seule personne. Chacun joue sa partie à son tour, avec le même clap (section 7).

Et si j'oublie la pose en T ou le clap ?
L'équipe vous le rappelle ; on refait simplement la prise.

Pourquoi refait-on parfois alors que j'ai tout bien fait ?
À cause d'un souci technique (une caméra qui a raté des images). La voix le dit : « rien à voir avec vous ».

Combien de temps dure une séance ?
En général d'une à trois heures, pauses comprises, selon le nombre de prises.

Puis-je voir le résultat ?
Oui : après chaque prise, l'équipe peut vous montrer le squelette 3D qui bouge comme vous.

14. Aide-mémoire d'une page

Ma tenue

- Ajustée, mate, couleur unie qui se détache du fond
- Chaussures plates fermées (ou pieds nus si demandé), cheveux attachés
- Aucun bijou, aucune montre ; le brassard de la production au bras GAUCHE

Chaque prise

1. J'écoute la consigne et je me place
2. Pose en T, bras à l'horizontale, immobile
3. Un clap franc devant la poitrine
4. « À vous » : mon mouvement, dans le carré (l'écran montre le chrono et la zone verte)
5. Pose en T, immobile jusqu'au verdict

Je n'oublie pas

- Rester dans le carré marqué au sol
- Mains visibles, jamais dans les poches
- Ne pas toucher les caméras ni leurs pieds
- « Souci technique » = pas ma faute, on refait pareil
- Je peux demander une pause à tout moment