



---

# **Comment faire de la vidéo avec un Nikon Z, tout ce qu'il faut savoir pour bien débuter**

Vous vous intéressez à la vidéo avec un Nikon Z mais vous ne comprenez pas ce que signifient les formats vidéo, codec, définition, HD et 4K, 1080p ou 1080i.

Je suis comme vous, je viens de la photographie et tout ce qui concerne la vidéo avec un Nikon Z m'est encore en partie étranger. C'est pourquoi je vous partage tout ce que j'ai listé pour mes usages en vidéo, ce qui peut vous aider à tout comprendre en quelques minutes et vous mettre dans les meilleures conditions pour tourner, monter et exporter vos vidéos.



## Comment faire de la vidéo avec un Nikon Z tout ce que qu'il faut savoir pour bien débuter

[Pour en savoir plus : le manuel de survie du vidéaste](#)

# La vidéo avec un Nikon Z : pourquoi ces notions sont-elles importantes ?

Filmer avec un Nikon Z ne se résume pas à appuyer sur un bouton. Comprendre ce qui se cache derrière des termes techniques comme codec, résolution ou fréquence d'images est la clé pour raconter une histoire en images de manière efficace. Par exemple, choisir un codec adapté peut faire une grande différence dans la fluidité de votre vidéo, en garantissant une qualité visuelle optimale tout en réduisant la taille du fichier.

Que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez améliorer vos compétences, chaque notion expliquée ici vous aidera à mieux comprendre ce que vous faites et à améliorer la qualité de vos vidéos.

## Le vocabulaire de la vidéo avec un hybride

Les appareils vidéo hybrides intègrent des notions essentielles que vous devez comprendre pour bien les utiliser :

- **Conteneur** : le fichier qui englobe vos données vidéo et audio, par exemple un MP4, AVI ou MOV. Le conteneur détermine les caractéristiques générales du fichier vidéo, telles que les pistes audio et les sous-titres.

Exemples d'utilisation : le format MP4 est parfait pour la compatibilité avec la plupart des plateformes en ligne.

- **Codec** : le format de compression utilisé pour réduire la taille de votre vidéo, comme H.264, H.265 (HEVC), VP9 ou AV1. Le codec est essentiel pour équilibrer la qualité de la vidéo et la taille du fichier.

Exemple : H.265 est souvent utilisé pour filmer en 4K, car il réduit la taille du fichier tout en maintenant une excellente qualité.

- **Trame** : en vidéo entrelacée, ce sont les lignes impaires ou paires qui composent une image. Il existe deux types de trames : **progressif** (p) où toutes les lignes d'une image sont affichées en même temps, et **entrelacé** (i) où les lignes sont affichées en alternance (ex. 1080i).

Exemple : Pour les diffusions sur le web, le mode progressif est souvent préféré pour une meilleure qualité.

- **Définition** : la résolution de l'image, comme 1920 x 1080 (Full HD), 3840 x 2160 (4K) ou 7680 x 4320 (8K). La définition joue un rôle crucial dans la netteté et la qualité perçue de la vidéo.

Exemple : Pour une vidéo YouTube, une résolution 1080p est souvent idéale pour un bon compromis entre qualité et vitesse de chargement.

- **Débit** : la quantité de données par seconde, mesurée en Mbps ( mégabits par seconde), qui impacte la qualité finale de votre vidéo. Plus le débit est élevé, meilleure est la qualité vidéo, mais la taille du fichier augmente également.

Exemple : Un débit de 25 Mbps est recommandé pour une vidéo 4K de bonne qualité.

- **Fréquence d'images (frame rate)** : le nombre d'images affichées par seconde (ex. 24, 30, 60 fps). Une fréquence d'images élevée permet un rendu plus fluide, particulièrement utile pour des scènes d'action.

Exemple : Utilisez 60 fps pour des vidéos de sport afin de garantir une fluidité optimale.

- **Images clés** : les points déterminants pour les effets ou transitions dans votre montage. Elles marquent des changements importants dans les propriétés (position, échelle, opacité) et sont cruciales pour l'animation et les effets.

Exemple : Utiliser des images clés pour créer un zoom progressif sur un sujet spécifique.

- **Rapport d'aspect** : la largeur de la vidéo par rapport à sa hauteur, comme 16:9 (écran large) ou 4:3 (format plus carré). Le rapport d'aspect joue sur la présentation visuelle de la vidéo.

Exemple : Le 16:9 est le format le plus couramment utilisé pour les vidéos YouTube.

- **Espace colorimétrique** : le modèle de couleur utilisé, par exemple **Rec. 709** pour la HD ou **Rec. 2020** pour la 4K et au-delà. Cela impacte la manière dont les couleurs sont représentées à l'écran, avec des gammes plus étendues offrant des couleurs plus vibrantes.

Exemple : Rec. 2020 est souvent utilisé pour les vidéos HDR, permettant des couleurs plus intenses et plus réalistes.

- **Profil de couleur** : spécifie la gamme dynamique et la gestion des couleurs, comme **HDR10** ou **Dolby Vision**. Ces profils permettent de capturer et d'afficher une plage dynamique plus large, rendant les ombres et les hautes lumières plus détaillées.

Exemple : HDR10 est couramment utilisé pour créer des vidéos avec un rendu dynamique impressionnant.

## Vidéo HD, Full HD, 4K : que signifient ces termes ?

Vous avez peut-être déjà entendu parler de formats comme **HD**, **Full HD**, **4K** ou même **8K**, que l'on retrouve sur de nombreux boîtiers tels que les **Nikon Z** ou des modèles concurrents. Ces termes correspondent à des niveaux de définition :

- **HD (720p)** : une définition de 1280 x 720 pixels, suffisante pour les petites productions ou diffusions sur le web.
- **Full HD (1080p)** : une définition de 1920 x 1080 pixels, la norme pour de nombreux projets vidéo, offrant une excellente qualité tout en restant



relativement facile à manipuler.

- **4K (2160p)** : une définition de 3840 x 2160 pixels, soit quatre fois la résolution du Full HD, offrant une image d'une grande précision, idéale pour la post-production et les projets professionnels.
- **8K (4320p)** : une définition de 7680 x 4320 pixels, permettant un niveau de détail extrêmement élevé, souvent utilisé dans le cadre de productions cinématographiques ou pour de la capture de contenus avec beaucoup de zooms en post-production.

Les termes HD, Full HD, 4K et 8K ne se limitent pas uniquement à la résolution, ils impliquent aussi des exigences en matière de débit binaire, de stockage et de capacité de traitement. Choisir le bon format dépend de l'utilisation finale, des besoins en qualité et des capacités de votre équipement.

## Comprendre le sous-échantillonnage de chrominance

La notation comme 4:2:2 ou 4:2:0 désigne les caractéristiques du sous-échantillonnage de chrominance. Celui-ci décrit la manière dont les couleurs sont représentées dans une vidéo, en particulier la quantité d'informations de couleur retenue par rapport aux informations de luminance (ou de luminosité).

- **4:4:4** : Il s'agit du sous-échantillonnage complet, où toutes les informations de couleur et de luminance sont conservées. Cela offre la meilleure qualité d'image, idéale pour des travaux de post-production lourds nécessitant une grande précision, comme l'étalonnage des

couleurs.

Exemple : Utilisé dans des projets de cinéma ou des effets spéciaux complexes.

- **4:2:2** : Ce format réduit les informations de couleur, tout en conservant une excellente qualité visuelle. Le sous-échantillonnage 4:2:2 est souvent utilisé pour la diffusion télévisée et les enregistrements professionnels, car il permet un bon équilibre entre qualité et taille de fichier.

Exemple : Un reportage TV filmé avec une caméra professionnelle utilisera souvent du 4:2:2 pour garantir la qualité.

- **4:2:0** : Ce type de sous-échantillonnage réduit encore plus les informations de couleur. Le 4:2:0 est couramment utilisé pour les vidéos diffusées sur le web ou les plateformes de streaming, car il permet de compresser les fichiers tout en offrant une qualité acceptable pour l'œil humain.

Exemple : Les vidéos YouTube sont souvent encodées en 4:2:0 pour minimiser la bande passante tout en restant de bonne qualité.

En résumé, plus les chiffres sont élevés (comme dans le 4:4:4), plus l'image sera fidèle en termes de couleurs, mais cela se traduit également par des fichiers plus volumineux. Le choix du sous-échantillonnage dépend donc de l'utilisation finale de la vidéo.

[Pour en savoir plus : le manuel de survie du vidéaste](#)

---

## Les logiciels pour la vidéo

Pour travailler une vidéo, plusieurs logiciels sont disponibles, chacun avec ses spécificités. Voici une sélection des outils les plus populaires :

- **Adobe Premiere Elements** : une solution idéale pour les débutants qui veulent explorer le montage vidéo sans être noyés dans trop de fonctions.
- **Adobe Premiere Rush** : pensé pour le créateur de contenu mobile, simple et efficace.
- **Adobe Premiere Pro** : l'outil phare des professionnels, polyvalent et extrêmement puissant.
- **Apple Final Cut Pro X** : la solution de référence pour les utilisateurs Mac, avec une ergonomie typiquement Apple.
- **Apple iMovie** : parfait pour un premier contact avec le montage vidéo, intuitif et rapide.
- **DaVinci Resolve** : souvent choisi pour ses capacités étendues de correction colorimétrique et disponible en version gratuite.

## Comprendre la vidéo avec un Nikon Z, l'exemple du Nikon Z 6III

Prenons l'exemple de la fiche technique vidéo du [Nikon Z 6III](#), qui offre des caractéristiques complètes en vidéo. Voici une explication succincte de ce que chaque caractéristique signifie concrètement.



## Taille d'image vidéo (pixels) et cadence de prise de vue

Les différentes résolutions et cadences de prise de vue disponibles sur le Nikon Z 6III permettent d'ajuster la qualité et la fluidité de vos vidéos selon vos besoins spécifiques. Par exemple, une cadence de 120p est parfaite pour créer des ralentis fluides qui donnent un effet cinématographique impressionnant.

- **5376 × 3024 (5,4K)** : 60p/50p/30p/25p/24p
- **3840 × 2160 (4K UHD)** : 120p/100p/60p/50p/30p/25p/24p
- **1920 × 1080** : 240p/200p/120p/100p/60p/50p/30p/25p/24p
- **1920 × 1080 (ralenti)** : 30p x4/25p x4/24p x5

Remarque : Les cadences de prise de vue réelles pour 240p, 200p, 120p, 100p, 60p, 50p, 30p, 25p et 24p sont respectivement de 239,76, 200, 119,88, 100, 59,94, 50, 29,97, 25 et 23,976 vps.

## Vidéo - Taille d'image (pixels) et cadence de prise de vue (vidéos au format RAW)

Les options de résolution et de cadence de prise de vue en format RAW offrent une qualité d'image maximale et une flexibilité accrue pour la post-production. Par exemple, filmer en 6048 × 3402 à 60p permet de capturer des détails extrêmement fins, parfaits pour des projets nécessitant un rendu professionnel et des corrections de couleur approfondies.



- **6048 × 3402** : 60p/50p/30p/25p/24p
- **4032 × 2268** : 60p/50p/30p/25p/24p
- **3984 × 2240** : 120p/100p/60p/50p/30p/25p/24p

## Vidéo - Format de fichier et compression vidéo

Les formats de fichiers disponibles pour l'enregistrement vidéo (NEV, MOV, MP4) offrent des avantages en termes de qualité, de compatibilité et de facilité d'édition. Par exemple, le format MOV est idéal pour une post-production professionnelle, alors que le MP4 est souvent préféré pour sa compatibilité avec les plateformes en ligne.

Les différents types de compression vidéo utilisés par le Nikon Z 6III déterminent la taille des fichiers et la qualité de l'image. Par exemple, l'utilisation du codec H.265/HEVC permet de filmer en 4K tout en réduisant la taille des fichiers, ce qui est pratique pour gagner de l'espace de stockage sans compromettre la qualité.

- **Options de compression** : N-RAW (12 bits), Apple ProRes RAW HQ (12 bits), Apple ProRes 422 HQ (10 bits), H.265/HEVC (8 bits/10 bits), H.264/AVC (8 bits)

[Pour en savoir plus : le manuel de survie du vidéaste](#)

## Autres options pour l'enregistrement vidéo

- **Time-lapse** : Permet de capturer des séquences à intervalles réguliers et de les assembler pour créer une vidéo en accéléré.

Exemple : Utilisez le time-lapse pour filmer un coucher de soleil ou l'évolution d'une scène urbaine.

- **Réduction de vibration électronique** : Stabilise l'image lors de l'enregistrement, particulièrement utile pour les tournages à main levée.

Exemple : Activez la réduction de vibration pour des plans plus stables lors de déplacements en filmant un sujet.

- **Codes temporels** : Utilisés pour synchroniser les vidéos avec l'audio ou d'autres vidéos lors du montage, facilitant le processus de post-production.

Exemple : Les codes temporels sont cruciaux pour aligner le son et la vidéo lors d'une interview multi-caméra.

- **Vidéo N-Log et HDR (HLG)** : Offre une plage dynamique étendue pour une meilleure gestion des hautes lumières et des ombres.

Exemple : Utilisez N-Log pour des vidéos nécessitant un étalonnage des couleurs en post-production, notamment pour des films artistiques.

- **Moniteur de forme d'onde** : Affiche les niveaux de luminosité de la vidéo pour vérifier que l'exposition est correcte.

Exemple : Utilisez le moniteur de forme d'onde pour ajuster précisément l'éclairage lors de la captation de scènes contrastées.

- **Cadre REC rouge** : Indique visuellement sur l'écran que l'enregistrement est en cours.

Exemple : Le cadre REC rouge est particulièrement utile pour éviter d'oublier de lancer l'enregistrement lors de prises cruciales.

- **Zoom sur l'affichage pendant l'enregistrement vidéo** (50 %, 100 %, 200 %) : Permet de vérifier la mise au point de manière détaillée.

---

Exemple : Utilisez le zoom à 200 % pour confirmer que les yeux du sujet sont parfaitement nets.

- **Plage de vitesses étendue (modes S et M) :** Permet des réglages précis de la vitesse d'obturation, même dans des conditions de luminosité changeante.

Exemple : Ajustez la vitesse d'obturation pour capturer des mouvements rapides sans flou lors d'un événement sportif.

- **Enregistrement avec deux formats (vidéo proxy) pour la vidéo RAW :** Enregistre simultanément une version haute qualité et une version proxy à faible résolution, facilitant le montage sur des ordinateurs moins puissants.

Exemple : Utilisez la version proxy pour éditer rapidement une vidéo RAW complexe sans compromettre la qualité finale.

- **Option pour afficher les informations d'enregistrement vidéo disponible via le menu i :** Accès rapide aux paramètres d'enregistrement sans quitter le mode de prise de vue.

Exemple : Utilisez cette option pour ajuster l'audio ou la cadence d'image en cours de tournage.

- **Zoom haute résolution :** Zoom numérique qui permet de grossir l'image sans perte significative de qualité.

Exemple : Utilisez le zoom haute résolution pour recadrer une partie de la scène en temps réel, sans changer d'objectif.



---

## Format d'enregistrement audio et périphérique d'enregistrement audio

Les formats d'enregistrement audio disponibles, tels que le PCM linéaire et l'AAC, offrent des solutions adaptées aux différents besoins. Par exemple, le format PCM linéaire est idéal pour des enregistrements où la qualité audio est cruciale, comme les interviews, tandis que l'AAC est plus léger et convient bien aux vidéos destinées aux réseaux sociaux.

- **Formats disponibles** : PCM linéaire (48 KHz, 24 bits, pour les vidéos enregistrées au format NEV ou MOV), AAC (48 KHz, 16 bits, pour les vidéos enregistrées au format MP4)

Le Nikon Z 6III permet d'utiliser un microphone intégré ou externe, avec des options de réglage pour une qualité sonore optimale. Par exemple, en utilisant un microphone externe de qualité professionnelle, vous pouvez obtenir un son clair et riche, ce qui est essentiel lors de la réalisation de vidéos d'interviews ou de présentations.

- **Options d'enregistrement** : Possibilité d'utiliser un microphone stéréo intégré ou externe ; possibilité d'utiliser des périphériques audio externes via une entrée de ligne, sensibilité réglable de l'entrée audio ; fonctions d'atténuateur, de réponse en fréquence et de réduction du bruit du vent



# Checklist pour bien commencer en vidéo avec un Nikon Z

Pour bien démarrer avec la vidéo sur votre [Nikon Z](#), voici quelques points essentiels à vérifier :

1. **Paramétrez la résolution et la cadence d'image** : Choisissez la résolution qui correspond à votre projet (par exemple, 4K pour des projets professionnels ou Full HD pour YouTube).
2. **Sélectionnez le bon codec** : Utilisez un codec adapté, comme H.265 pour un meilleur rapport qualité/taille de fichier.
3. **Stabilisation et vibration** : Activez la réduction de vibration électronique si vous filmez à main levée pour obtenir une image plus stable.
4. **Format d'enregistrement audio** : Utilisez un microphone externe pour des prises de son de meilleure qualité, en particulier pour des interviews ou des vidéos de présentation.
5. **Vérifiez les options supplémentaires** : Profitez des options comme le time-lapse, le N-Log, ou encore le cadre REC rouge pour enrichir vos vidéos et rendre votre expérience de tournage plus intuitive.

En suivant ces étapes, vous vous assurerez de tirer le meilleur parti de votre appareil et de produire des vidéos de haute qualité, prêtes à être montées et diffusées.

[Pour en savoir plus : le manuel de survie du vidéaste](#)