

Guide à la réalisation de la vidéo de présentation par l'athlète

- La vidéo doit durer entre 1min30s et 2min maximum.
- Peut être tournée avec un smartphone et si possible, sur votre lieu de pratique sportive ou dans un lieu qui représente beaucoup pour vous.
- Quelqu'un peut vous accompagner pour réaliser cette vidéo.
- Le format de la vidéo doit être horizontal.

Préparation

1

- Notez les points essentiels de votre déroulé. Ainsi, votre discours semblera plus naturel et vous saurez à l'avance ce que vous allez dire.
- Choisissez avec soin votre lieu de tournage, il peut s'agir de votre lieu d'entraînement. Soyez vigilant aux bruits parasites tels que le vent ou l'eau (plage, piscine, ...), si possible utilisez un micro (celui du kit mains libres peut faire l'affaire).
- N'hésitez pas à intégrer des rush vidéo de moment où vous pratiquez votre sport si vous avez les droits sur ceux-ci.

Tournage

2

- Une présentation d'environ 15 secondes comprenant :
 - > Prénom, nom, âge, ville, département/région
 - > Trois mots qui vous décrivent : ex. passionné, curieux, travailleur etc.
- Une phrase relative à votre discipline sportive d'environ 30 à 40 secondes :
 - > Depuis quand vous pratiquez
 - > Trois mots qui vous décrivent : ex. passionné, curieux, travailleur etc.
- Une phrase de présentation de votre projet d'environ 30 à 40 secondes :
 - > Votre projet sportif
 - > Votre projet de reconversion
 - > Présentez votre ou vos demande(s) de manière dynamique

Mise en ligne

3

- Adressez votre vidéo et/ou vos questions à l'équipe sport du MEDEF à sport@medef.fr
- Une fois votre vidéo publiée sur le site jesoutiensunathlete.fr, partagez-la sur vos réseaux sociaux ! L'équipe sport relaiera le plus largement possible sur ses réseaux sociaux (LinkedIn, Facebook et Instagram) en vous taguant.