



Sécurité Aquatique : Les Bons Réflexes pour éviter la Noyade

Vidéo de sensibilisation
Projet de formation ISTF 2025

An underwater photograph of a swimming pool floor, showing a grid of blue and white mosaic tiles. The water is clear, and the tiles are slightly out of focus, creating a sense of depth.

**Sécurité Aquatique :
Les Bons Réflexes pour
Éviter la Noyade**

Conçu et produit avec Capcut

Aline Kerbrat - Ondaliz.fr

Contexte

Cette vidéo a été conçue dans le cadre de ma formation en vidéo learning. Il s'appuie sur mon passé de nageuse et surveillante de baignade sur les plages en été.

La noyade, un accident évitable : les chiffres parlent d'eux-mêmes.

236 000

Décès par noyade par an dans le monde (OMS)

1 000

Noyades accidentelles par an en France (mer.gouv.fr)

50%

Surviennent en période estivale

Les causes :



Surestimation de ses capacités

Méconnaissance du milieu naturel

Prise de risques

Surveillance insuffisante des enfants

Malaise ou baisse des réflexes

Objectif : Une vidéo pour informer, sensibiliser et donner les bons réflexes avant la baignade.

Public cible

Cette vidéo est pensée pour toucher le plus grand nombre



Familles et grand public estival

Parents, vacanciers, tout public concerné par la baignade en période estivale.



Pratiquants et personnes à risque

Adolescents, jeunes adultes, seniors, pratiquants d'activités nautiques.



Relais et encadrants

Enseignants, animateurs, encadrants, pour transmettre ces messages à leurs groupes.

Lignes éditoriale

Un ton adapté à un public large : informer sans alarmer, sensibiliser sans culpabiliser.



Langage Simple, accessible, sans jargon



Ton Bienveillant, positif, rassurant



Personne Vouvoiement



Registre Chaleureux et direct



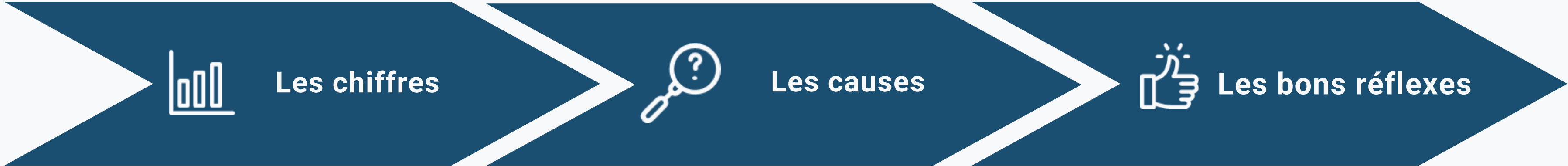
Style Messages courts et mémorables



Visuels Illustrations simples et universelles

Scénario

Une vidéo en 3 temps : informer, comprendre, agir.



L'accroche	L'été arrive, il fait chaud, et franchement, on a tous envie de se rafraîchir, de plonger, de profiter de l'eau. Mais attention, même si la baignade est synonyme de plaisir, elle peut aussi être dangereuse. Chaque année, la noyade fait près de 236 000 victimes dans le monde, dont environ 1 000 en France. C'est beaucoup trop... surtout que la plupart de ces accidents pourraient être évités.
Introduction	Moi, c'est Aline.
Le contenu du point 1	On croit souvent que la noyade, c'est rare, ou que ça arrive seulement aux autres. Mais en réalité, ça peut arriver à n'importe qui, et très vite. Mais quelles sont les principales causes de noyade ? Mais la bonne nouvelle, c'est qu'avec quelques précautions simples, on peut éviter beaucoup d'accidents.

Le contenu du point 2	Alors, concrètement, qu'est-ce qu'on peut faire ? Et enfin, un conseil super important : formez-vous aux gestes de premiers secours. Savoir comment réagir, ça peut vraiment sauver une vie. En cas de problème, <u>contacter rapidement les secours au 112.</u>
Conclusion et appel à l'action	Vous avez toutes les clés pour passer un bel été, alors partagez ces conseils autour de vous. Parlez-en avec votre famille, vos amis. Sensibiliser, c'est déjà sauver des vies.

Scénario structuré en séquences courtes : alternance voix, texte à l'écran et visuels pour maintenir l'attention.

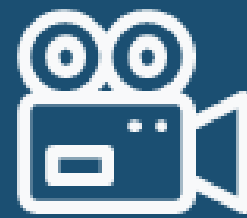
Tournage et production

Une vidéo face caméra : de la préparation du tournage à la post-production.



Préparation

Script préparé et mémorisé, cadrage et éclairage testés en amont, fond et tenue soignés.



Tournage

Prise de vue face caméra, voix off synchronisée, plusieurs prises pour garantir la fluidité du discours.



Post-production

Montage, ajout des visuels et textes à l'écran, export en format adapté à la diffusion mp4.

Axes d'amélioration

Un projet formateur qui m'a permis d'identifier quelques axes de progression.



Voix off et sous-titres

Utiliser un micro cravate
Ajouter des sous-titres pour l'accessibilité



Luminosité

Gérer le reflet sur les lunettes



Éléments graphiques

Définir une ligne graphique en amont

Captures écran





Ondaliz

**Vous avez un projet à digitaliser ?
Parlons-en.**

contact@ondaliz.fr

<https://ondaliz.fr>

[LinkedIn](#)