Fiche de travail : construire le récit de votre vidéo courte

Storytelling et représentation du handicap — schémas narratifs à compléter

Nom / Prénom	GINIBRE Manon, ZIRGEL Amélie, SAMOUD-SCHMITT Celyia, PAQARIZI Lina
Groupe / Équipe	Équipe 1
Titre provisoire de la vidéo	**Jusqu'à la ligne d'arrivée**
Durée visée	☐ 60 s ☐ 90 s ☐ 2 min ☐ 3 min ☐ autre : _____

1. Pourquoi cette fiche ?

Une vidéo courte ne laisse aucune place à l'improvisation narrative : chaque seconde doit faire avancer l'histoire. Avant tout découpage technique, vous devez être capable de raconter votre récit en quelques lignes, avec un personnage, un obstacle, une transformation. Cette fiche vous propose trois outils complémentaires pour y parvenir. Vous n'êtes pas obligés de les utiliser tous : choisissez celui qui sert le mieux votre intention, et servez-vous des autres pour vérifier que votre récit a un vrai moteur dramatique.

Les trois outils en un coup d'œil

Le Story Circle (Dan Harmon) — 8 étapes — pour une narration empathique et immersive, centrée sur le parcours d'un personnage. C'est votre repère principal.

La structure à chute (twist ending) — pour un choc militant : on installe un a priori chez le spectateur, puis on le renverse dans les 15 dernières secondes.

Le schéma ABT (Randy Olson) — Et / Mais / Par conséquent — pour cadrer votre note d'intention ou votre pitch en une phrase. C'est votre garde-fou.

Un point de vigilance sur le thème

Votre personnage ne se résume pas à son handicap. Il a un métier, une passion, un humour, des relations, des défauts. Le handicap est une des composantes de sa situation, pas sa définition. Interrogez aussi votre propre regard : le récit doit-il susciter la pitié, l'admiration « inspirante », ou simplement montrer une réalité ? Les deux premiers réflexes sont souvent ceux que l'on cherche justement à déconstruire.

2. Étape préalable : personnage et intention

Complétez ce tableau avant de choisir un schéma. Si vous ne savez pas répondre à une ligne, c'est que votre récit n'est pas encore prêt.

Qui est mon personnage principal ? (prénom, âge, ce qu'il fait, ce qu'il aime)	Patrick Moyses, 64 ans, donne des cours dans son association à Mulhouse. Il a été mentor, coach et sportif de haut niveau Il aime se dépasser et parler de son expérience pour pouvoir aider des personnes dans la même situation que lui.
Qu'est-ce qui le définit, en dehors de son handicap, quel est son handicap (à définir précisément)	Le sport en général : natation, ski nautique, handbike (médailles JO paralympiques), passer du temps avec sa famille et ses amis, voyager. Paraplégique (plus de mobilité dans les jambes, il a encore l'usage du haut son haut du corps)
Quel est l'obstacle concret qu'il rencontre ? (environnement, regard des autres, barrière invisible…)	Regard de l'autre, barrière de la mobilité, déconstruire les préjugés des gens comme quoi le sport ne peut pas être pratiqué par une personne handicapée.

Que veut-il ? (son objectif visible)	Se surpasser malgré sa condition physique qui a finalement été un moteur pour réaliser tout ce qu'il a fait et surtout inspirer par son parcours des personnes qui peuvent être dans la même situation que lui et qui ont du mal à s'en sortir.
De quoi a-t-il vraiment besoin ? (ce qu'il ignore encore)	Retrouver confiance en lui, en les autres, en sa vie et retrouver sa place dans la société.
Quelle est mon intention vis-à-vis du spectateur ?	x Faire ressentir (empathie, immersion) x Faire réagir (choc, prise de conscience) ☐ Faire comprendre (informer, expliquer) ☐ Autre : _____
Ce que le spectateur doit penser ou ressentir à la dernière image	De l'admiration face à son parcours, de l'espoir, de la motivation, inspirer les jeunes

5. Alternative 2 : le schéma ABT de Randy Olson

Principe : une progression ultra-compacte en trois temps. « Et » installe le contexte et les enjeux ; « Mais » introduit une rupture, le conflit, le problème central ; « Par conséquent » amène la résolution, l'action collective ou la conséquence directe. L'ABT est idéal pour cadrer votre note d'intention ou votre pitch en une phrase, avant même le découpage technique. Si vous n'arrivez pas à écrire cette phrase, votre récit n'a pas encore de moteur dramatique.

ET (contexte, enjeux)	MAIS (rupture, conflit)	PAR CONSÉQUENT (résolution, conséquence)
Qui ? Où ? Quel quotidien ? Qu'est-ce qui compte pour le personnage ? **Patrick Moyses à 64 ans, il vit une vie dynamique, voyage aux quatre coins du monde pour le sport et adore passer du temps avec sa famille et ses amis.**	Quel obstacle ? Quelle tension ? Qu'est-ce qui rend la situation intenable ? **À 18 ans, il subit une grave agression qui le rend paraplégique ce qui a complètement bouleversé sa vie et son avenir. Il a dû trouver une solution pour se relever et comme il le dit lui c'est le sport qui lui a permis de se réintégrer dans la société.**	Que se passe-t-il ? Qu'est-ce qui change, pour lui ou pour les autres ? **Il a commencé par le basket fauteuil, ensuite la natation, le handbike et très vite il participe aux Jeux paralympiques de 1988 et 1992 où il gagne une médaille d'argent.** **De sportif il devient coach de sport, de vie en inspirant les autres par son parcours et il finit par fonder l'association Alsace Sport Fauteuil à Mulhouse pour aider les jeunes, moins jeunes dans la même situation que lui.** **Ce qui compte le plus pour lui, c'est la passion du sport, la discipline que ça peut apporter à des personnes qui ne croient plus en la vie et surtout les aider à reprendre confiance en eux.**

Votre pitch en une seule phrase (commencez par le prénom de votre personnage, utilisez « et », « mais », « par conséquent ») :

C'est l'histoire de Patrick, il avait des rêves mais il subit une agression à ses 18 ans **et** il devient paraplégique **mais** il retrouve espoir et confiance en la vie grâce aux sports. **Par conséquent** il devient sportif de haut niveau, puis coach et fonde l'Association Alsace Sport Fauteuil Mulhouse afin d'aider à son tour des personnes qui ne croient plus en la vie.

6. Choisir sa forme

Les trois outils ne s'excluent pas. Le plus souvent, un bon récit court peut s'écrire dans les trois : le Story Circle en détaille le trajet, la chute en organise la révélation, l'ABT en vérifie la colonne vertébrale. Choisissez votre forme principale en fonction de votre intention.

Schéma	Il sert une intention…	Il est risqué si…
Story Circle	empathique et immersive : on suit un personnage, on partage son trajet, on ressort avec un regard neuf.	Le format est très court (moins de 60 s) : huit étapes deviennent huit plans, sans respiration.

Schéma	Il sert une intention…	Il est risqué si…
Structure à chute	militante et choc : on prend le spectateur en flagrant délit de préjugé.	la chute est gratuite, mensongère ou instrumentalise le personnage pour surprendre.
ABT	claire et efficace : un message, une tension, une conséquence. Idéal pour le pitch et la note d'intention.	il reste seul : trois temps ne suffisent pas toujours à construire un personnage crédible.

Ma forme principale	☐ Story Circle ☐ Structure à chute ☐ ABT
Pourquoi ce choix, au regard de mon intention ?	Cette structure correspond parfaitement à notre intention : montrer une transformation forte avec un message inspirant et motivant. L'ABT est idéal pour un pitch court et percutant, car il met en avant la tension (l'agression) et la résolution (le sport).
Outil utilisé en complément (vérification)	

7. Auto-vérification avant le découpage technique

Cochez chaque point uniquement si vous pouvez le justifier en le montrant sur votre fiche.

x Mon personnage existe en dehors de son handicap : je peux citer trois choses qui le définissent sans y faire référence.

x L'obstacle est concret et visible à l'écran (un lieu, une interaction, une situation), pas seulement expliqué en voix off.

☐ Il y a une différence claire entre ce que le personnage veut et ce dont il a besoin.

☐ Quelque chose a changé entre la première et la dernière image, et le spectateur peut le voir sans qu'on le lui dise.

x Je peux écrire mon récit en une phrase ABT sans forcer.

☐ Si j'ai une chute : elle résiste à la seconde lecture et ne repose pas sur un mensonge au spectateur.

x Mon récit ne cherche ni la pitié, ni l' « inspiration » facile : il montre une réalité, un regard, une transformation.

☐ La durée totale de mes étapes correspond à la durée visée.

x Je sais ce que le spectateur doit ressentir à la dernière seconde, et chaque étape y contribue.

Synopsis final (5 à 8 lignes)

Rédigez votre récit au présent, à la troisième personne, en suivant la forme choisie. C'est ce texte qui accompagnera votre note d'intention.

Après un accident à l'âge de 18 ans qui le rend paraplégique, Patrick retrouve le goût de vivre grâce au sport. D'abord basketteur puis nageur paralympique, il monte jusqu'au niveau d'entraîneur de l'équipe de France. Aujourd'hui, il continue de transmettre sa passion à travers son association, Sport Fauteuil Mulhouse, où il accompagne des sportifs de tous âges. En suivant son quotidien et le témoignage de Joseph, un jeune champion qu'il suit depuis l'enfance ce portrait nous montre comment le sport peut aider à se reconstruire et à réaliser ses rêves.

Références : Dan Harmon, Story Structure 101 (Channel 101) ; Christopher Vogler, Le Guide du scénariste ; Randy Olson, Houston, We Have a Narrative (2015).