

GUIDE PHOTO ET VIDÉO

Version 1.1 — Juin 2025
Service des communications et des affaires publiques

Mise en contexte	3
L'ADN de notre marque	5
Grands principes thématiques	6
L'être humain en action est au coeur du rendu	7
Le mouvement fait partie intégrante du concept visuel	8
La fierté d'appartenir à l'INRS est perceptible	9
Le caractère distinctif du lieu ou du contexte ressort	10
L'ambiance propre à chaque centre est mise en valeur	11
Photographie et vidéo 101	12
Appareil	12
Luminosité	12
Cadrage	13
Décor	14
Les éléments de notre marque	15

[CONSULTEZ LES AUTRES GUIDES INRS](#)



Source : Christian Tremblay

L'Institut national de la recherche scientifique (INRS) a beaucoup à montrer! S'il est vrai qu'une image vaut mille mots, encore faut-il bien la choisir pour qu'elle dise exactement ce qu'on veut et comment on le veut.

Le besoin de photos, d'images et de vidéos pour divers contextes d'emploi se manifeste partout à l'INRS et dans les centres. Par conséquent, les efforts doivent être partagés : la création et la sélection du matériel visuel reposent sur les épaules de plusieurs ressources, réparties dans l'ensemble de nos établissements, directions et services... ce qui ouvre la porte à moins d'homogénéité. Sans lignes directrices, notre ADN risque de se diluer dans une mer d'éléments visuels disparates.

Le présent guide vise à orienter la création ou la sélection de photos, d'images (comme des illustrations) et de vidéos afin qu'elles représentent fidèlement l'INRS et qu'elles respectent divers cadres réglementaires.

Il vise aussi à simplifier la recherche de matériel visuel et à favoriser l'autonomie de quiconque à l'INRS a besoin de matériel visuel. À terme, vous pourrez naviguer dans une banque de photos, d'images et de vidéos aux couleurs de notre identité, accessibles, libres de droits et classées selon un système organisé et convivial.

Vous êtes responsable de créer ou de sélectionner des photos, des images ou des vidéos pour communiquer en notre nom? Merci de suivre le guide!

Portrait

Fondé en 1969, l'Institut national de la recherche scientifique (INRS) est le seul établissement au Québec qui se consacre exclusivement à la recherche universitaire et à la formation aux cycles supérieurs. Il est composé de cinq centres de recherche interdisciplinaire oeuvrant dans des secteurs prioritaires pour le développement économique, social et culturel du Québec.

Positionnement

L'INRS se positionne comme une communauté créative, audacieuse et curieuse qui a soif de connaissances, de réponses, d'excellence et d'innovation. Nous sommes un institut de calibre international qui vise à améliorer la société en multipliant les savoirs, par la recherche interdisciplinaire et la formation universitaire.

Mission

L'INRS a pour objet la recherche fondamentale et appliquée, les études de cycles supérieurs et la formation de chercheuses et chercheurs. Dans le cadre de cet objet et tout en poursuivant les finalités propres de la recherche universitaire, l'INRS doit, de façon particulière, orienter ses activités vers le développement économique, social et culturel du Québec, tout en assurant le transfert des connaissances et des technologies dans l'ensemble des secteurs où il oeuvre.

Signature

FORMER. INNOVER. AVANCER.

Parce que nous sommes un acteur de changement, notre signature utilise des verbes d'action; nous agissons en réponse aux enjeux de société. Composée de trois volets, notre signature est le reflet de notre mission. Utilisée dans nos communications grand public, notre signature permet de traduire en peu de mots l'ADN de l'INRS et appuie notre identité, ce qui soutient la notoriété de notre établissement.

Personnalité

AUDACIEUX ET INNOVANTS

Nous avançons là où personne ne s'est aventuré.

INTERDISCIPLINAIRES ET COLLABORATIFS

Nous travaillons ensemble, toutes disciplines de recherche confondues.

CONCRETS ET PERFORMANTS

Nous agissons pour donner vie à nos idées.

INSPIRÉS ET ENGAGÉS

Nous avons le désir de contribuer au bien commun.

UNIQUES

Nous sommes au fait de la formule hors du commun de notre institut et la célébrons.

Vision

Être l'établissement incontournable pour toute personne qui souhaite contribuer à solutionner les grands enjeux de la société par la science.

Valeurs

ENGAGEMENT



RESPONSABILITÉ



COLLABORATION



Peu importe le contexte de communication auquel se destine votre photo ou vidéo, elle doit incarner à la fois l'ADN de l'INRS et la spécificité de votre environnement ou sujet.

La création et la sélection de photos et de vidéos doivent s'appuyer sur les cinq grands principes suivants :



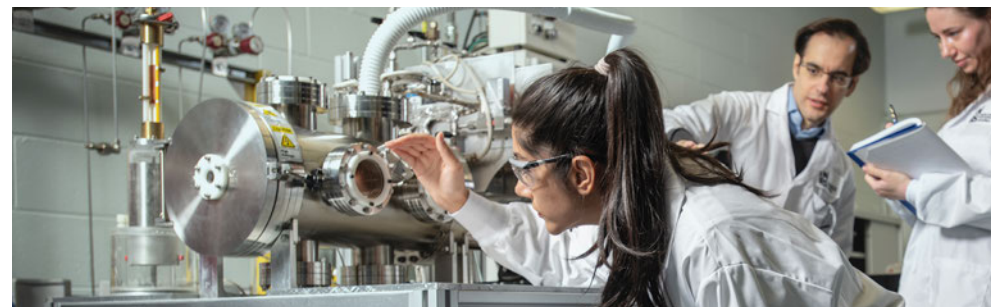
L'être humain en action est au cœur du rendu



Le mouvement fait partie du concept visuel



La fierté d'appartenir à l'INRS est perceptible



Le caractère distinctif du lieu ou du contexte ressort

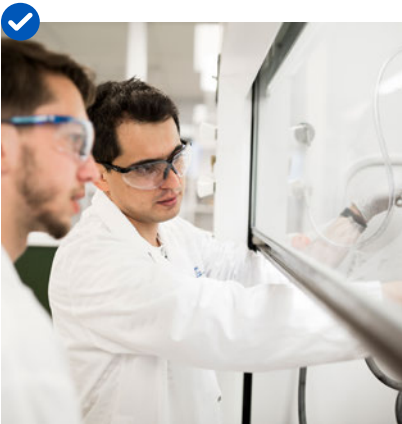


L'ambiance propre à chaque centre est mise en valeur

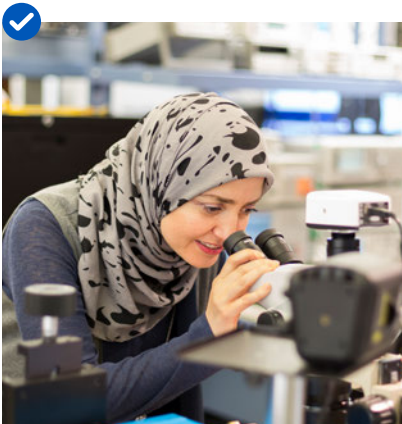
Source : Christian Tremblay

L'être humain en action est au cœur du rendu

- ✓ Montrez des humains en action. Que ce soit sur le terrain, dans nos laboratoires ou à travers des activités de la communauté, l'action est toujours au rendez-vous.
- Privilégiez des instants naturels, spontanés et vivants.
- Les vrais sentiments ou émotions se dégagent de la PIV et permettent d'apprécier la vulnérabilité des sujets.
- Partage, curiosité, complicité, rire, découverte, détente, etc. sont dépeints.
- ✗ Évitez les mises en scène figées basées sur une direction trop précise ou une présentation sur organisée, car le résultat est artificiel.
- Évitez les scènes évoquant un inconfort ou une émotion exagérée ou « sur commande ».
- Évitez les poses figées et vides d'émotions (ce qui arrive parfois lorsque le cadrage cherche à éviter les visages).



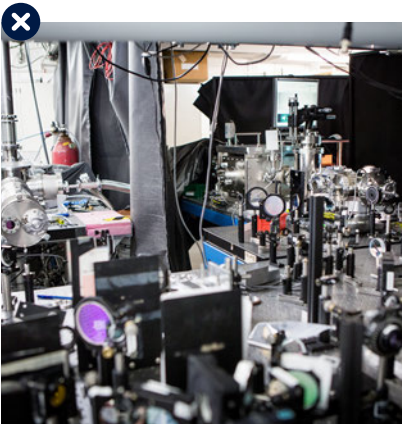
✓ Captez des chercheuses et chercheurs en train de manipuler des équipements ou des instruments scientifiques.



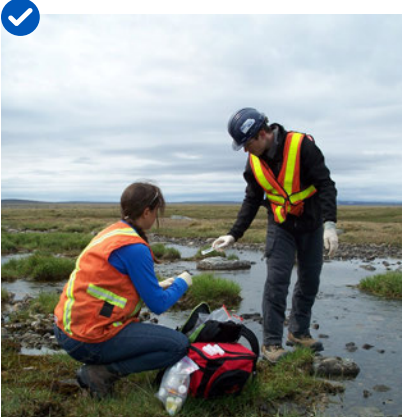
✓ Photographiez des moments où les personnes sont absorbées dans leur travail, concentrées ou en pleine réflexion.



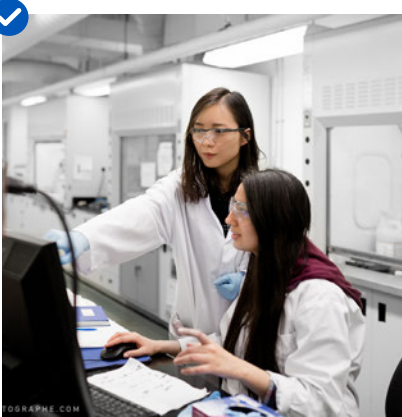
✗ Ne photographiez pas des personnes qui ne sont pas en action.



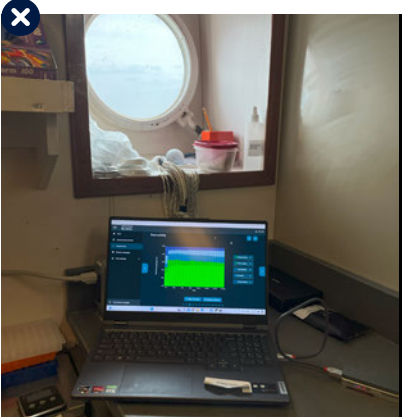
✗ Ne faites pas de gros plans sur des équipements sans intervention humaine.



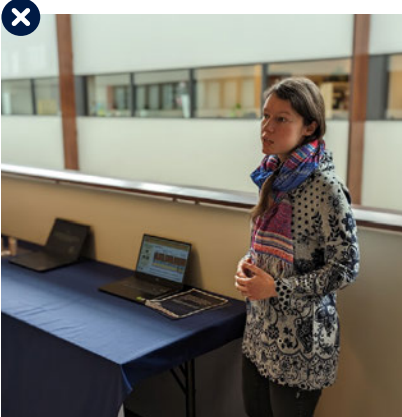
✓ Incluez des activités physiques spécifiques comme des expériences sur le terrain ou en laboratoire.



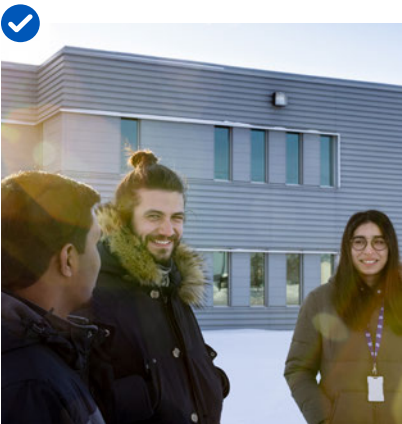
✓ Montrez des étudiantes et étudiants échangeant activement des idées ou collaborant sur des projets.



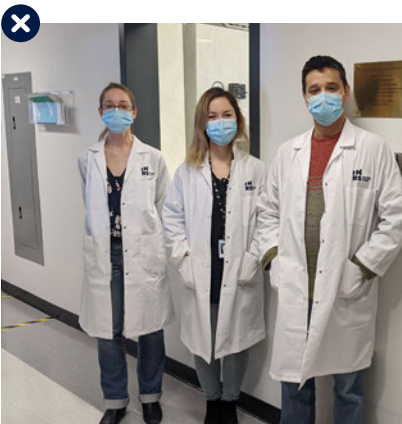
✗ Ne présentez pas d'espaces de travail sans présence humaine.



✗ Ne montrez pas des individus en action solitaire, sans interaction ou collaboration.



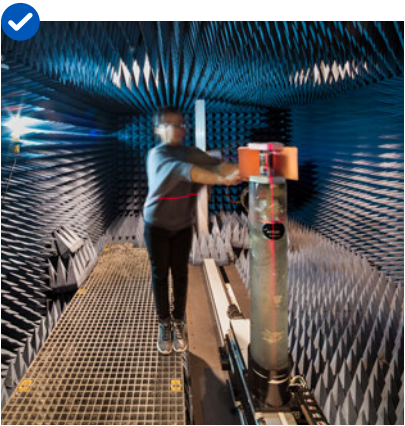
✓ Valorisez les interactions entre les personnes, qu'elles soient mentor-apprenti ou collaboratives.



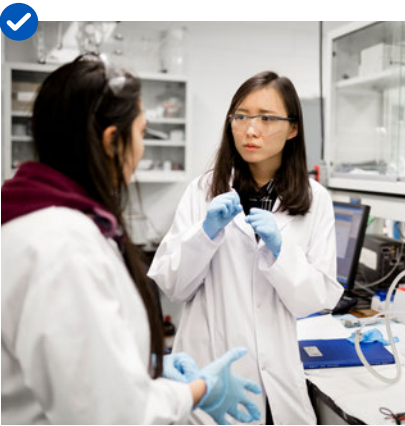
✗ Ne captez pas d'individus installés à un écran sans engagement perceptible.

Le mouvement fait partie intégrante du concept visuel

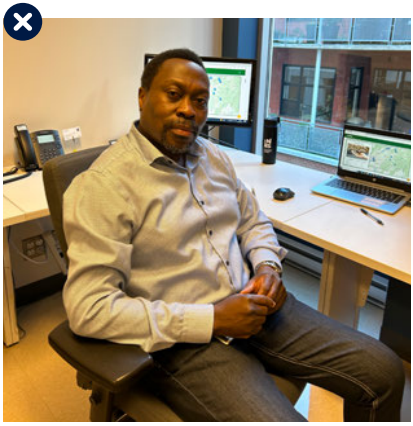
- ✓
- Captez des scènes où le mouvement est perceptible, que ce soit physique ou intellectuel.
 - Optez pour des angles qui suggèrent l'énergie et le dynamisme au travail.
 - Mettez en avant des interactions ou des processus en cours.
- ✗
- Évitez les photos où tout semble statique et figé.
 - Les sujets photographiés ne doivent pas être immobiles à des bureaux ou dans des postures passives.
 - Évitez les compositions rigides qui bloquent la fluidité du mouvement.



Intégrez des éléments en flou pour renforcer l'idée de mouvement.



Montrez des moments d'interaction comme des discussions animées, des échanges de documents, etc.



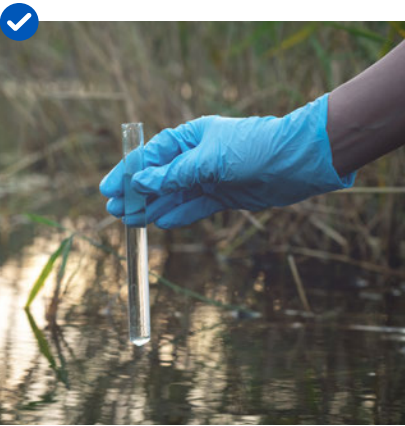
Évitez les personnes assises sans mouvement apparent.



Ne choisissez pas des angles trop rigides ou trop symétriques, sans suggestion de mouvement.



Montrez des déplacements naturels, comme des chercheuses ou chercheurs se déplaçant dans un laboratoire ou sur le terrain.



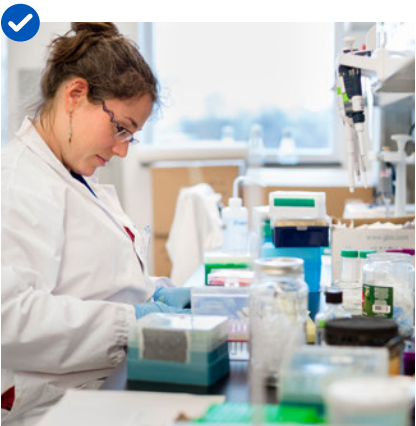
Optez pour des angles dynamiques afin de capter des mouvements subtils (ex.: mains en action, déplacements, etc.).



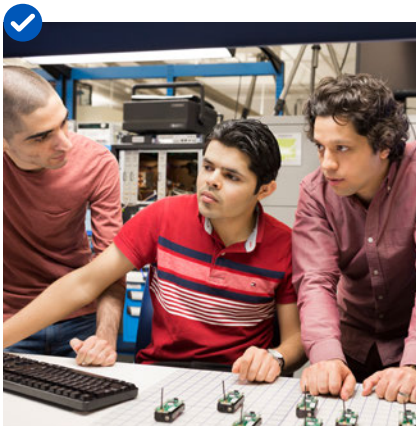
Ne captez pas d'image où les individus semblent isolés, sans action collective.



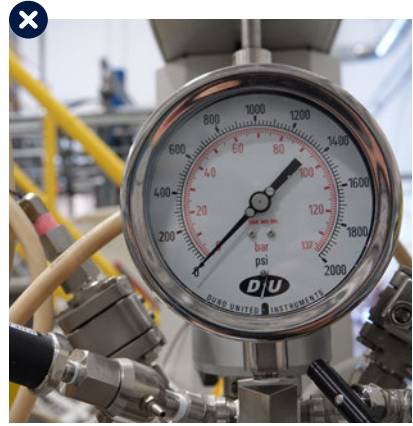
Ne présentez pas de scènes sans énergie ni dynamique d'équipe.



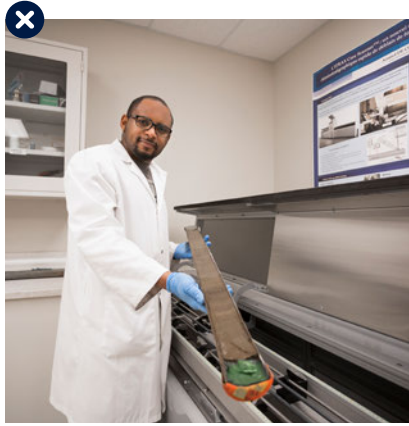
Reflétez des processus en cours (ex.: déploiement d'un projet, manipulation d'échantillons, etc.).



Montrez des équipes en pleine activité, qu'il s'agisse de tests, de simulations ou d'observations.



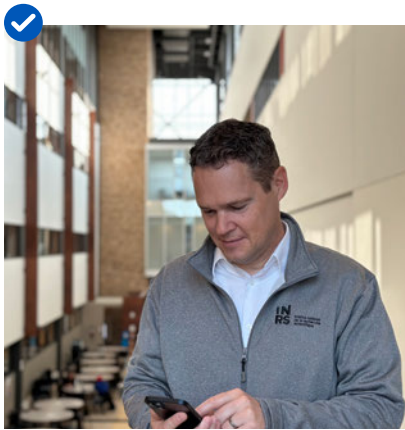
Ne vous limitez pas à des équipements statiques, sans activité.



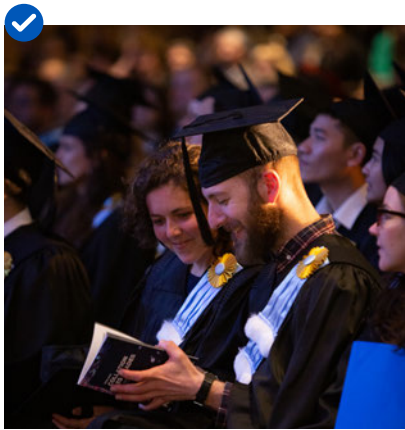
Ne photographiez pas des scènes figées, où l'on ne ressent aucun déplacement.

La fierté d'appartenir à l'INRS est perceptible

- ✓ Ce qui est montré nous fait honneur.
- Affichez fièrement nos couleurs et des signes visibles de notre appartenance à l'INRS.
- Captez des moments de réussite et de collaboration en groupe.
- Illustrez des expressions positives qui montrent l'engagement et la motivation.
- Montrez fièrement notre engagement en équité, diversité et inclusion.
- ✗ Évitez les personnes sans lien visible avec l'Institut (aucun logo ou élément identifiable).
- Évitez à tout prix les images impersonnelles où les individus semblent désengagés.
- Évitez les scènes de travail isolé sans interaction avec l'équipe.



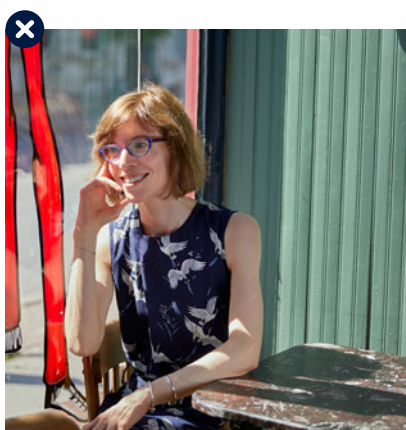
Montrez des personnes portant des vêtements ou des insignes affichant le logo de l'INRS.



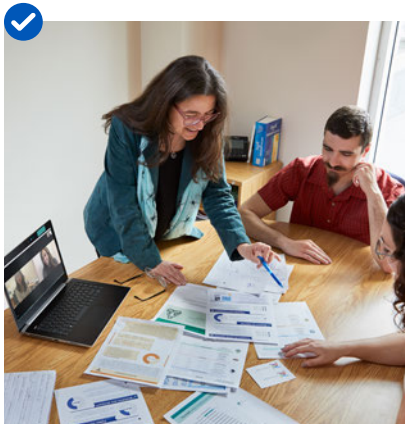
Misez sur les moments de succès (ex.: remise de diplômes, présentation de résultats, etc.).



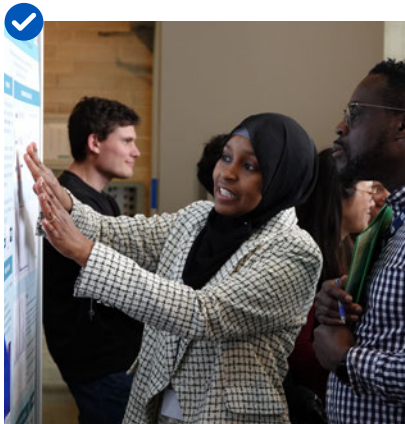
Évitez les images où le logo de l'INRS est absent ou invisible.



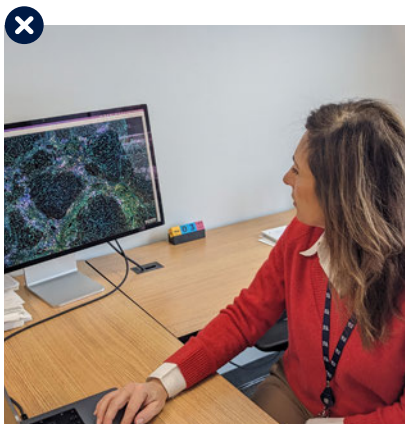
Ne montrez pas d'individus travaillant de façon isolée ou sans lien apparent avec l'INRS.



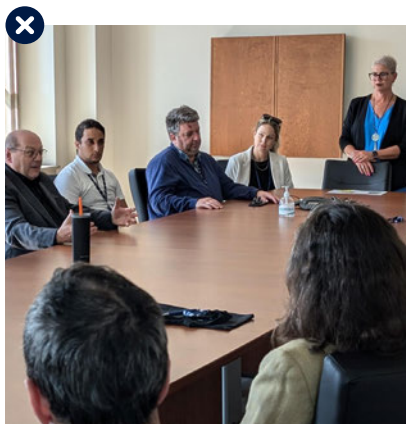
Montrez des gestes ou des expressions de fierté, comme des sourires ou des interactions chaleureuses.



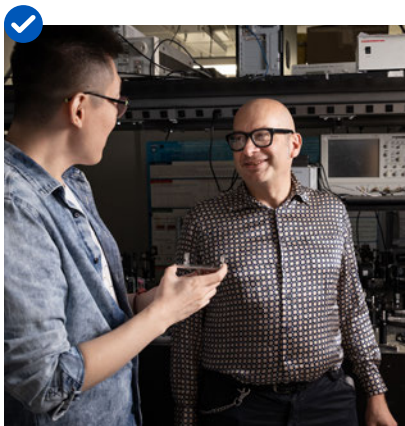
Captez des instants qui reflètent un fort engagement, comme des discussions passionnées sur des projets.



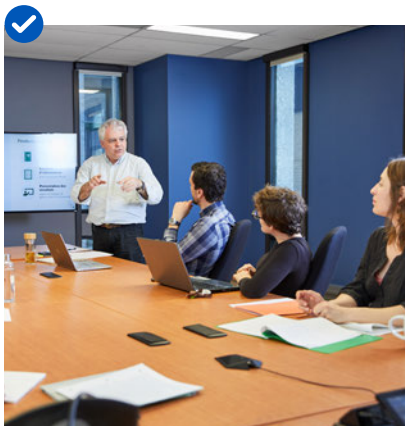
Ne captez pas d'images impersonnelles qui ne reflètent pas l'identité de l'INRS.



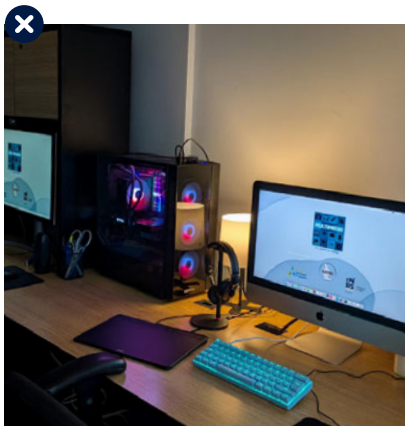
Évitez les scènes où les personnes paraissent désengagées ou indifférentes.



Valorisez les moments de collaboration, renforçant le sentiment d'appartenance.



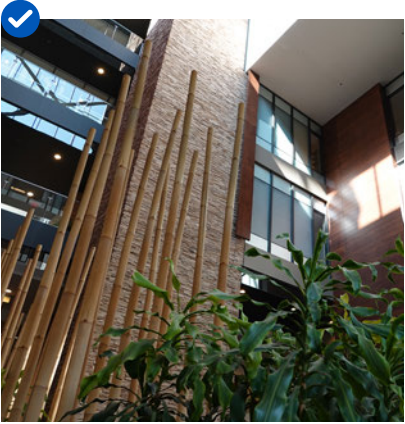
Illustrez la diversité des chercheuses et chercheurs ainsi que de la communauté étudiante de l'INRS.



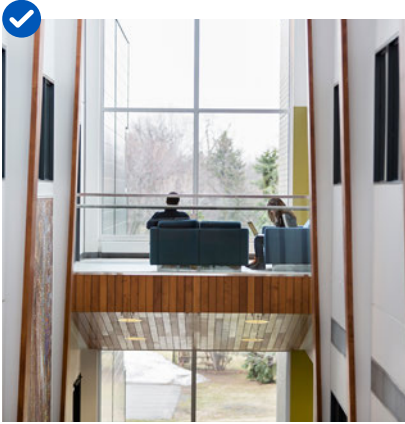
Ne photographiez pas de lieux vides ou de bureaux sans présence humaine.

Le caractère distinctif du lieu ou du contexte ressort

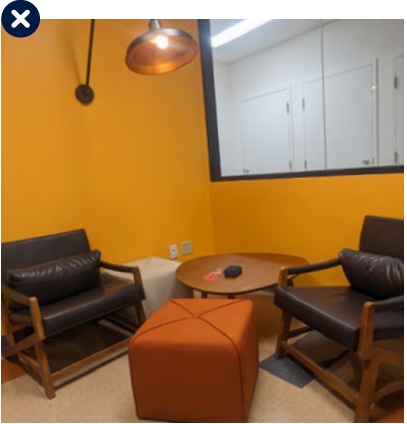
- ✓
- Mettez en avant les infrastructures, laboratoires et équipements propres à l'INRS.
 - Exposez des éléments spécifiques du contexte scientifique (bâtiments, paysages et technologies).
 - Optez pour des angles qui valorisent le lieu et ses particularités.
- ✗
- Évitez les espaces génériques ou sans élément distinctif de l'INRS.
 - Évitez les angles qui effacent les caractéristiques du lieu.
 - Ne photographiez aucun décor générique ou sans rapport avec l'INRS.



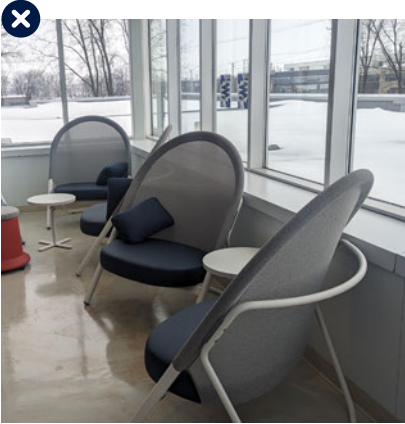
Mettez en avant les infrastructures uniques et technologies spécialisées des centres de recherche.



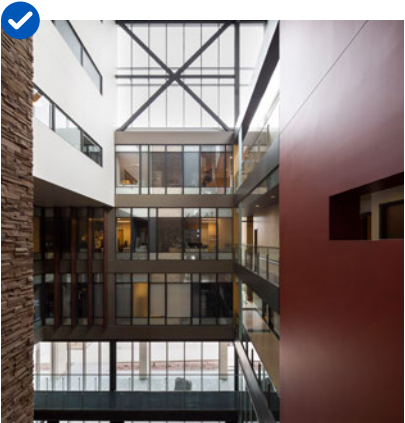
Valorisez les équipements de pointe ou les espaces innovants qui sont propres aux centres de recherche.



Ne captez pas de lieux génériques qui pourraient être associés à n'importe quel centre.



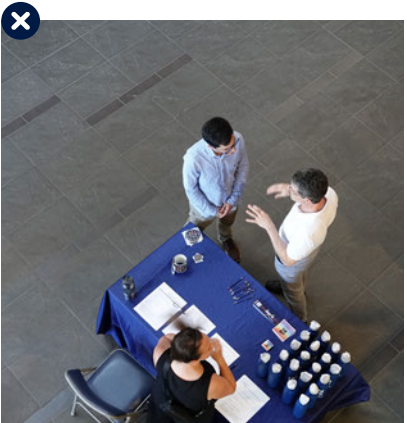
Ne présentez aucune image où les technologies et les équipements sont absents.



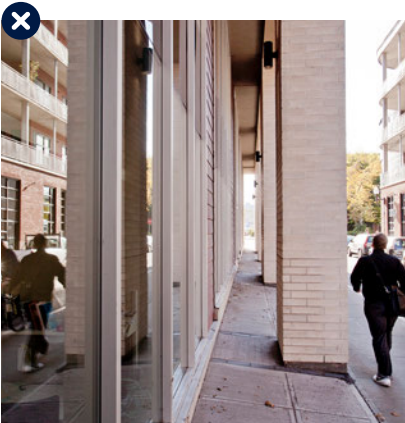
Montrez les environnements extérieurs ou intérieurs reconnaissables des bâtiments de l'INRS.



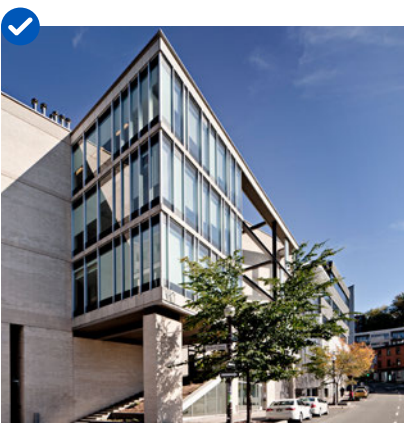
Intégrez des détails qui rendent chaque centre identifiable (ex.: installations, objets, décors, etc.).



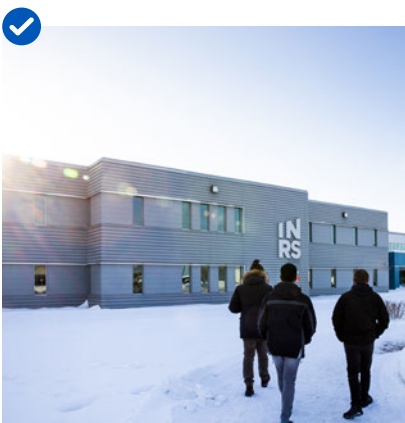
Évitez les pas d'angles qui cachent les éléments distinctifs des infrastructures.



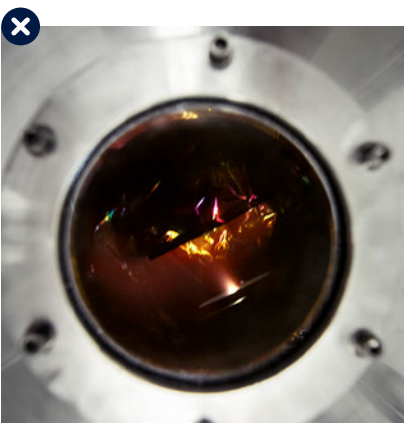
Évitez les photos trop rapprochées qui ne montrent pas l'environnement distinctif.



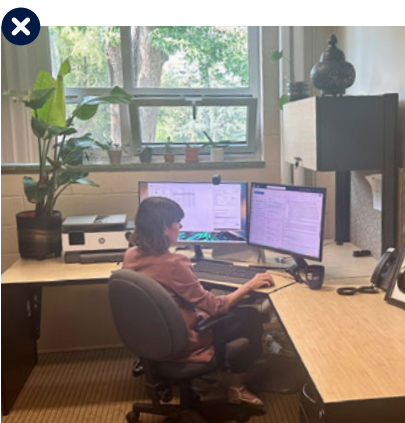
Exposez des éléments de l'environnement naturel ou architectural qui distinguent l'INRS.



Utilisez l'éclairage naturel pour renforcer la mise en valeur des lieux.



Ne présentez aucun espace ni équipement ordinaire sans particularité marquée.



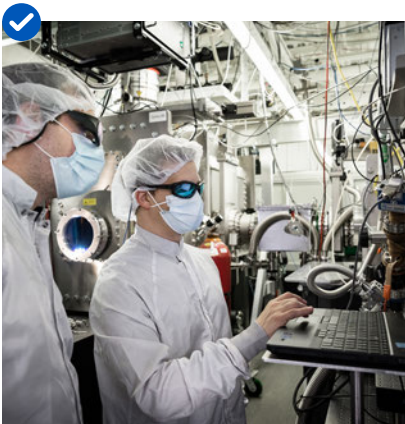
Ne laissez pas l'éclairage artificiel effacer les détails architecturaux ou scientifiques.

L'ambiance propre à chaque centre est mise en valeur

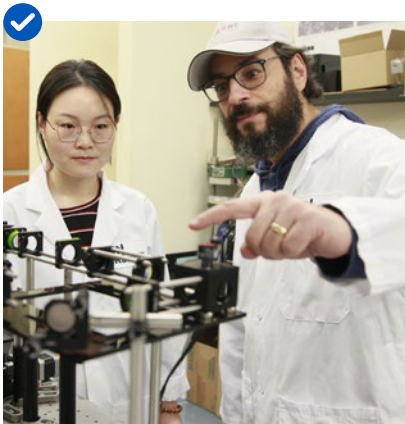
- ✓

 - Transmettez l'atmosphère vivante et stimulante des laboratoires et des espaces de travail.
 - Optez pour des couleurs et des éclairages naturels qui reflètent l'environnement authentique de chaque centre.
 - Montrez des moments d'interaction et de collaboration qui illustrent l'ambiance dynamique de l'INRS.
- ✗

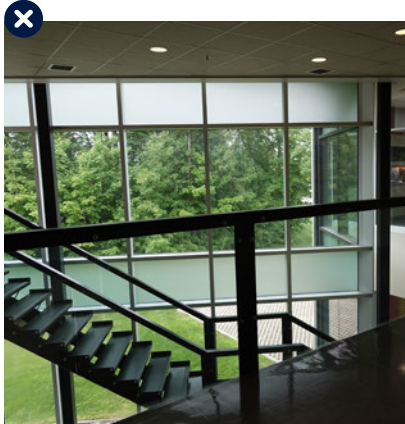
 - Évitez les photos trop calmes ou sans vie, qui dénaturent l'énergie du centre.
 - Gardez à l'écart toute lumière artificielle qui pourrait rendre l'ambiance froide ou impersonnelle.
 - Bannissez les espaces de travail vides ou sans présence humaine pour illustrer l'activité du centre.



Captez l'atmosphère vibrante des laboratoires ou des espaces de collaboration.



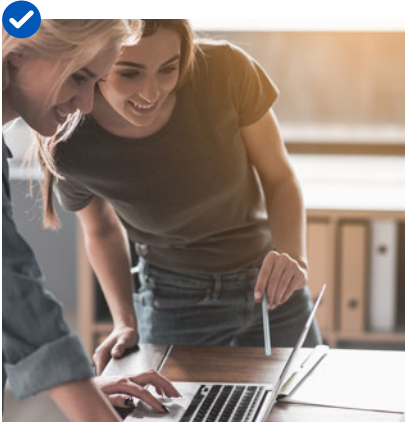
Valorisez les interactions entre chercheuses et chercheurs dans un cadre qui stimule l'innovation.



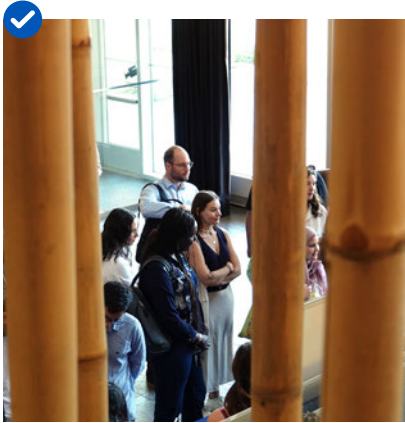
Évitez de montrer des espaces sans vie ou des scènes trop calmes, qui ne reflètent pas l'énergie du centre.



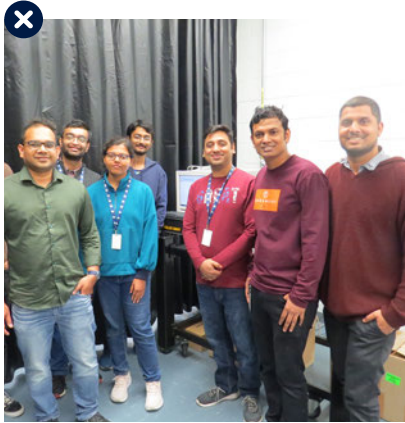
Ne montrez pas d'environnements qui semblent trop impersonnels ou sans activité humaine.



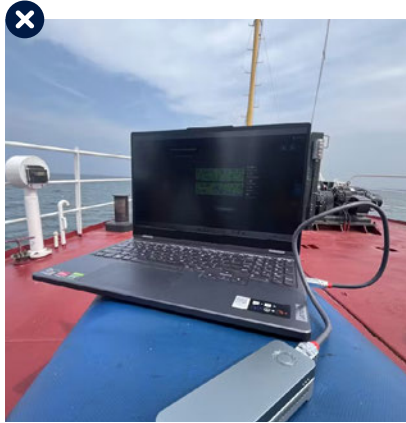
Choisissez des couleurs et des éclairages naturels pour illustrer l'ambiance authentique.



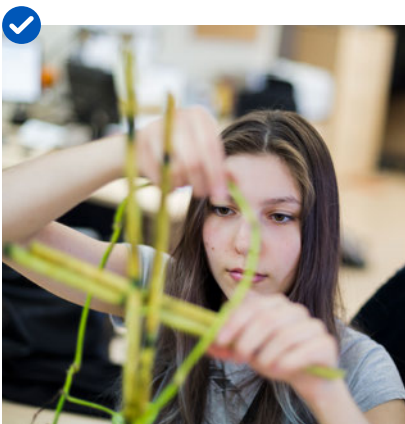
Misez sur des détails visuels qui représentent l'identité de s centres de recherche (ex.: équipements, décors, etc.).



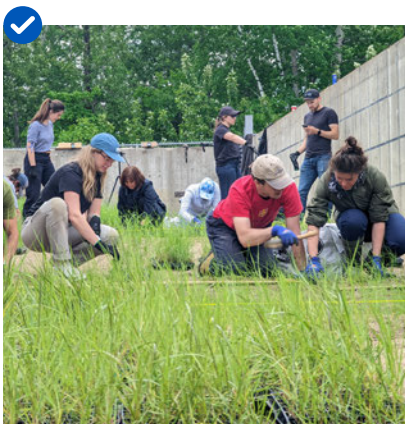
Évitez les photos de groupe sans dynamisme dans le environnements génériques.



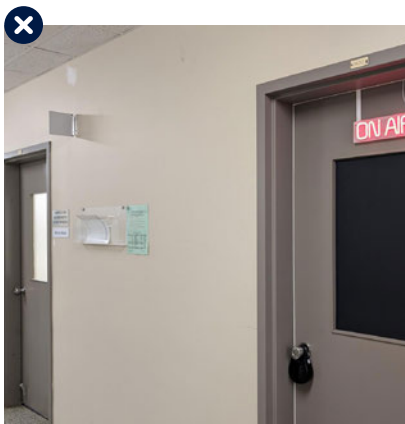
Ne photographiez pas de moments qui ne reflètent pas l'authenticité et la dynamique au travail ou sur le terrain.



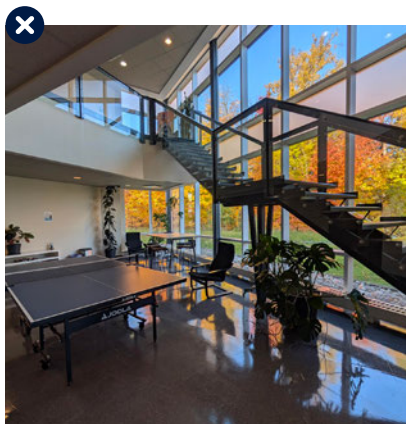
Montrez des moments de créativité ou d'innovation qui reflètent l'environnement scientifique.



Représentez l'effervescence et le travail en équipe dans un cadre scientifique.



Évitez les angles ou compositions qui effacent l'identité visuelle du centre.



Veillez à ne pas donner une impression de froideur ou de monotonie dans le centre.

Avez-vous un cellulaire? Vous avez une base pour travailler. Mais encore?

Suivez ces astuces pour une bonne prise de photos et de vidéos!

APPAREIL



NETTOYEZ LA LENTILLE

Avant chaque prise, assurez-vous que la lentille de votre téléphone est propre. Les traces de doigts et la poussière peuvent flouter l'image et réduire la qualité de vos photos ou vidéos. Un chiffon en microfibre est idéal pour cela.



ASSUREZ-VOUS D'AVOIR SUFFISAMMENT D'ÉNERGIE

Pour ne pas vous retrouver avec une batterie vide en plein tournage, vérifiez bien que tous vos appareils sont bien chargés avant de commencer. Pensez aussi à emporter des batteries supplémentaires ou un chargeur portable.



ASSUREZ-VOUS D'AVOIR SUFFISAMMENT D'ESPACE DE STOCKAGE

Rien de pire que de manquer de stockage en plein tournage! Vérifiez l'espace disponible sur votre appareil avant de commencer, surtout si vous captez des vidéos en haute résolution.



PRÉVOYEZ UN MICRO AU BESOIN

Veillez à favoriser une bonne qualité audio pour des vidéos avec son. Le micro interne peut suffire pour des environnements calmes, mais, dans des conditions bruyantes, il est préférable d'utiliser un micro externe pour capter un son clair.

LUMINOSITÉ



PRIVILÉGIEZ LA LUMIÈRE DU JOUR

La lumière naturelle est généralement la plus agréable pour les photos et vidéos. Privilégiez le tournage en journée, de préférence lors des golden hours (le matin ou en fin de journée) pour une lumière douce et diffuse.



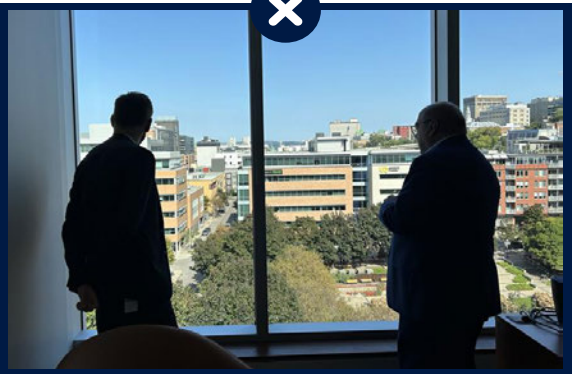
FAITES ATTENTION AUX OMBRES

Les ombres peuvent créer des effets intéressants, mais elles peuvent aussi gâcher une composition si elles sont mal exploitées. Assurez-vous que les ombres ne cachent pas de détails importants ou n'altèrent pas l'image de façon inattendue.



ÉVITEZ LE CONTRE-JOUR

Placer le sujet devant une source de lumière intense peut entraîner un effet de contre-jour et assombrir le tout.





JOUEZ AVEC LES PERSPECTIVES

N’hésitez pas à varier les angles pour donner plus de dynamisme à vos prises. Prenez des photos à la hauteur des yeux, en plongée ou en contre-plongée pour jouer avec les perspectives et raconter des histoires visuelles plus riches.



CONNAISSEZ LES BONNES ET MOINS BONNES PRATIQUES DE ZOOM

Évitez d’utiliser le zoom numérique, car il dégrade la qualité du rendu. Approchez-vous plutôt physiquement du sujet pour conserver la netteté de l’image. Si vous avez un zoom optique, utilisez-le avec modération pour ne pas perdre en clarté.



PRÉVOYEZ UNE BASE STABLE AU BESOIN

Une base stable comme un trépied peut éviter les tremblements et améliorer la qualité de l’image. Cependant, si vous recherchez un effet plus spontané ou voulez donner l’impression d’être très dans l’action, filmer à main levée peut être un choix stylistique, surtout si vous captez vos images sur le terrain ou lors d’événements (vous obtiendrez touche plus humaine). La plupart des appareils mobiles ont la fonction de stabilisation pour éviter que l’image ne tremble.



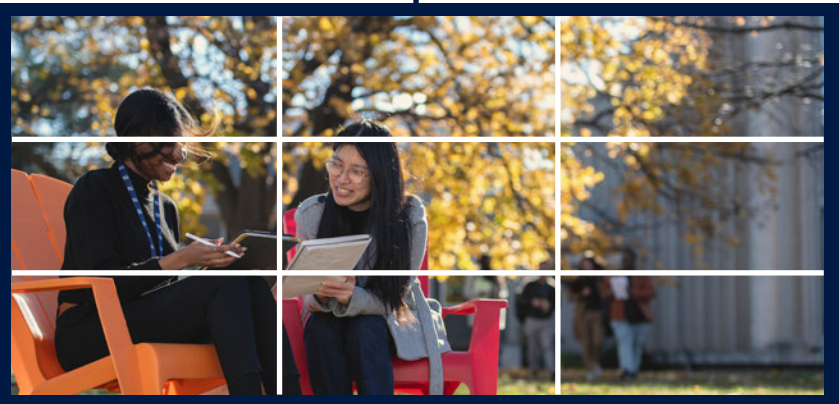
CHOISISSEZ VOTRE ORIENTATION

Pensez à l’usage final de vos prises. L’orientation **paysage** (cadrage horizontal) est privilégiée pour les **publications sur les médias sociaux** (Facebook, LinkedIn, Instagram, Bluesky) ainsi que pour les projets professionnels, les actualités et le site Web de l’INRS. L’orientation **portrait** (cadrage vertical) est, quant à elle, privilégiée pour les **stories Instagram et Facebook**.



APPLIQUEZ LA RÈGLE DES TIERS

Utilisez la règle des tiers pour **équilibrer vos compositions**. Elle consiste à placer votre **sujet principal dans le tiers gauche ou droit d’une image**, dégageant davantage les deux autres tiers. Pour vous aider, activez la grille sur votre téléphone et placez les sujets importants le long des lignes de cette grille.



Source : Christian Tremblay



PRÉVOYEZ L’ESPACE QU’UTILISERONT D’ÉVENTUELS SOUS-TITRES ET AUTRES IMPONDÉRABLES SUR L’IMAGE

Sur des plateformes comme Instagram ou Facebook pour une publication en format reel, pensez à laisser de l’espace en bas de l’écran pour des sous-titres* ou d’autres éléments interactifs, comme un lien cliquable. Cela évite que votre contenu soit masqué. Par exemple, si vous devez afficher du texte à gauche, cadrez votre sujet à droite.



Évitez de mettre du texte dans cette zone.

Le sujet doit être placé dans cette zone.

Zone réservée aux textes et aux sous-titres.

**Les sous-titres dans une vidéo améliorent l’accessibilité pour les personnes malentendantes et permettent de suivre le contenu sans son, ce qui est pratique dans les espaces publics.*



ENLEVEZ LE « BRUIT » (OBJETS INUTILES QUI SURCHARGENT L'ESPACE VISUEL)

Évitez de surcharger votre composition avec des objets inutiles. Prenez le temps de nettoyer votre cadre de tout élément perturbateur, comme des câbles, des équipements, des objets personnels, des tasses vides, etc. pour un rendu plus propre et professionnel.



ÉVITEZ LES MARQUES DE COMMERCE

Évitez les logos et marques visibles dans votre cadre, comme une boisson Coca-Cola ou Tim Hortons sur un bureau ou dans un laboratoire. En plus de détourner l'attention, ces éléments pourraient poser des problèmes de droit à l'image et nuire à la crédibilité de notre image institutionnelle.



Attention au consentement !

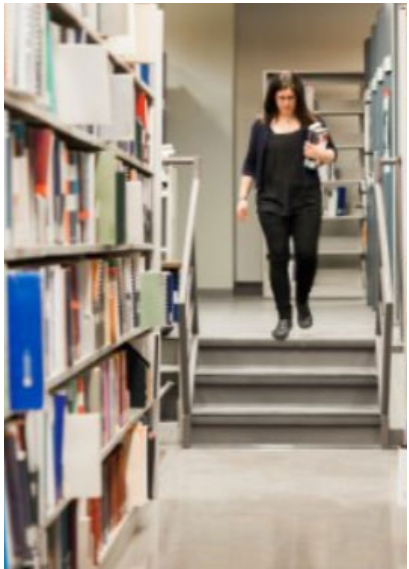
Assurez-vous que les personnes apparaissant dans vos vidéos ou photos ont donné leur consentement pour être filmées ou photographiées.

Attention à la confidentialité !

Lorsque vous captez du contenu dans des environnements privés ou professionnels, veillez à ne pas violer la confidentialité de ce qui y apparaît. Cela inclut les informations sensibles comme les documents et recherches visibles, les écrans d'ordinateur et de téléphone, et les conversations privées. Faites attention aux lieux où la confidentialité s'impose souvent d'elle-même, comme les bureaux et les laboratoires.

Pour plus de détails sur la prise de photos et de vidéos dans le respect des droits d'auteur et de la confidentialité, veuillez consulter le [Guide de droits d'utilisation](#).

Vous pouvez vous inspirer des éléments de notre marque pour composer vos photos, comme la diagonale présente dans notre logo, nos couleurs et surtout notre communauté.



Pour en savoir plus sur notre marque ou
pour toute question, veuillez communiquer avec
communications@inrs.ca.

INRS.CA

