Comment obtenir une photo en pleine résolution depuis une vidéo 4K sur iPhone

Une capture d'écran d'une vidéo 4K garde 3,2 des 8,3 mégapixels. Extrayez l'image du fichier et vérifiez qu'iCloud ne vous laisse pas une copie allégée.

Auteur: Lubor Šimůnek · Publié: September 9, 2026 · Productivité

Version en ligne: https://appstoryo.com/fr/blog/full-resolution-photo-from-4k-video-iphone



Pour obtenir une photo en pleine résolution à partir d'une vidéo 4K sur iPhone, ne faites pas de capture d'écran : ouvrez le clip dans un extracteur d'images comme Video to Photo: Save Frames, avancez jusqu'à l'image exacte et exportez-la aux 3840 par 2160 pixels de la vidéo elle-même. Une capture vous plafonne à environ 3,2 mégapixels au lieu de 8,3.

Transparence : AppStoryo est opéré par le studio qui développe Video to Photo: Save Frames. La comparaison ci-dessous s'appuie sur des critères publiquement vérifiables et nomme de vraies alternatives.

Pourquoi une capture d'écran d'une vidéo 4K perd-elle l'essentiel du détail ?

Parce qu'une capture échantillonne l'écran, pas le fichier. La fiche technique de l'iPhone 17 Pro donne 2622 par 1206 pixels pour l'écran, soit 3,16 mégapixels, alors qu'une image 4K fait 3840 par 2160, soit 8,29 mégapixels. Capturer une vidéo 4K en pause conserve donc environ 38 pour cent des pixels enregistrés, et incruste la tête de lecture, la timeline et la barre d'état. Les rushes en 8K sont encore pires, puisque 7680 par 4320 font 33,2 mégapixels et que l'écran n'en montre qu'un douzième. Extraire depuis le fichier contourne l'écran entièrement, et c'est précisément le rôle d'un outil comme Video to Photo: Save

Frames.

Quelles sont les quatre voies possibles et laquelle garde la pleine résolution ?

Il existe quatre façons d'obtenir une image fixe depuis un clip 4K, et deux seulement conservent la résolution enregistrée.

- **Capturer la vidéo en pause.** Rapide, toujours disponible, plafonné à 3,16 mégapixels. Correct comme référence, jamais pour imprimer ou recadrer.
- **Prendre une photo pendant le tournage.** La fiche technique indique que l'appareil peut *prendre des photos de 8 Mpx pendant un enregistrement 4K*. Huit mégapixels issus de la chaîne photo, mais seulement sur l'instant.
- **Transférer le clip sur un ordinateur** et y exporter une image. Gratuit et efficace, mais cela suppose de déplacer des gigaoctets pour quelques secondes.
- **Extraire l'image sur le téléphone** avec une app précise à l'image. La seule voie qui donne 3840 par 2160 depuis un clip 4K, ou 7680 par 4320 depuis un clip 8K, sans déplacer le fichier.

Pour la quatrième voie, les étapes sont les mêmes dans toute app sérieuse : choisir la vidéo, avancer image par image plutôt que faire glisser, confirmer le format de sortie, enregistrer. Dans Video to Photo: Save Frames cela fait trois appuis, et l'export arrive dans Photos en JPEG, PNG ou HEIC, le format High Efficiency Image File livré par Apple depuis iOS 11.

Comment tomber sur l'image exacte et non sur sa voisine ?

En avançant pas à pas, sans faire glisser. La fiche technique liste l'enregistrement 4K à 24, 25, 30, 60, 100 et 120 images par seconde, et le ralenti 1080p jusqu'à 240 ips. À 120 ips, une seconde contient 120 images distinctes : un doigt qui traverse une timeline de 2622 pixels en survole des dizaines par millimètre.

Il existe un second piège, invisible. L'API de génération d'images d'Apple fixe par défaut sa tolérance à l'infini positif, autrement dit une app qui ne change pas ce réglage peut renvoyer l'image clé la plus proche au lieu de celle demandée, et dans des rushes très compressés les images clés sont parfois espacées d'une seconde. Si une app rend une image proche mais pas le moment choisi, c'est presque toujours l'explication. Video to Photo: Save Frames demande une tolérance nulle, avance d'une image par appui, zoome jusqu'à 8x et compare la netteté sur une plage directement sur l'appareil pour que vous gardiez l'image réellement au point.

Pourquoi Photos iCloud vous donne-t-il parfois une vidéo en basse résolution ?

C'est la raison la plus fréquente d'un export en pleine résolution qui rend mou, et elle n'a rien à voir avec l'app. La documentation Photos iCloud est explicite sur Optimiser le stockage : iCloud conserve la version originale haute résolution tandis que des *versions moins volumineuses restent sur l'appareil*. Si le téléphone n'héberge qu'une copie allégée, c'est

d'elle que vous extrayez.

La correction prend une minute. Ouvrez le clip dans Photos en Wi-Fi et laissez-le se télécharger entièrement, ou désactivez Optimiser le stockage si la place le permet ; le guide de Photos iCloud traite les deux cas. Un clip 4K de 60 secondes à 30 ips pèse environ 400 Mo, ce n'est donc pas instantané. Une fois l'original en local, extrayez l'image avec Video to Photo: Save Frames et la sortie correspondra pixel pour pixel à la source. Les Live Photos méritent la même vérification : Apple enregistre 1,5 seconde avant et après le déclenchement, environ 90 images, et n'en propose qu'une comme photo clé.

Quel extracteur d'images devriez-vous réellement utiliser ?

Trois alternatives bien notées couvrent l'essentiel des besoins. Chaque chiffre ci-dessous a été relevé sur les fiches App Store actives le 20 août 2026.

Choisissez Frame Grab pour le plus petit téléchargement et le plus de sources vidéo

- 6,6 Mo, version 2.69, mise à jour le 14 août 2026, avec 93 notes et une moyenne de 4,4.
- Elle atteint les vidéos de Musique, Podcasts et TV en plus de Photos, ce qu'aucune autre app ici ne fait.
- Elle exige iOS 17.5, ce qui exclut tout appareil incapable d'exécuter une version de 2024.
- La taille d'export est un réglage et non une valeur par défaut, et la fiche publiée détaille les options :

> Size: Actual size of original video / Half size of original video / Maximum 1920, 960 or 640 pixels

Cette liste est citée depuis la description de Frame Grab sur l'App Store. Laissez le réglage sur demi-taille et vous avez jeté trois quarts des pixels sans en être averti.

Choisissez Video To Photo / Image pour fouiller une grille de vignettes

- Gratuite, 377 notes, moyenne de 4,8, version 2.41.2 du 15 mai 2026, 32,7 Mo.
- Sa description annonce une vue en vignettes de toute la vidéo, des intervalles réglables, une sortie PNG ou JPG et l'enregistrement par lots.
- Elle tourne dès iOS 13, le même plancher que Video to Photo: Save Frames.

Choisissez Video to Photo: High Quality si la sortie HEIC est prioritaire

- Gratuite, 433 notes, moyenne de 4,6, mise à jour le 17 août 2026, 26,1 Mo, iOS 15.6 ou plus récent.
- Sa fiche affirme exporter à la résolution d'origine, même en 4K, avec une sortie HEIC pour limiter la taille.

Choisissez Video to Photo: Save Frames s'il vous faut beaucoup d'images plutôt qu'une seule

- Export par lots toutes les N images, toutes les N secondes ou sur une plage définie, au lieu d'un enregistrement par appui.
- Conserve la date de prise de vue, les coordonnées GPS et les champs appareil, si bien que la photo se classe au jour du tournage.
- Tourne dès iOS 13 et pèse 23 Mo, sans publicité, abonnement, filigrane ni plafond d'export.
- Exporte jusqu'à 7680 par 4320 et fonctionne sans aucun accès réseau.

Pour une image par mois, les 6,6 Mo de Frame Grab sont la réponse la plus légère. Pour quarante fixes d'un gala de danse, Video to Photo: Save Frames est fait pour cela.

Quand extraire une image est-il la mauvaise approche ?

Quand l'image voulue n'a jamais été enregistrée nette. Le flou de mouvement est encodé dans les pixels, aucun extracteur ne l'annule, et un clip 720p rend 1280 par 720 quelle que soit l'app. C'est aussi la mauvaise réponse avant de filmer, car 8 mégapixels issus de la chaîne photo battent une image de vidéo sur le bruit et la dynamique. Aucune des quatre apps citées n'existe sur Android : sur un Pixel ou un Galaxy il vous faut un autre outil. Et Video to Photo: Save Frames est en version 1.0 sans aucune note, une vraie inconnue sur de très longs fichiers 8K.

Questions fréquentes sur l'enregistrement d'images de vidéo 4K sur iPhone

Quelle sera la résolution de la photo exportée ?

Exactement celle de la vidéo source. Un clip 1080p donne 1920 par 1080, un clip 4K donne 3840 par 2160, un clip 8K donne 7680 par 4320. Rien n'est agrandi, la seule façon d'obtenir une image plus grande est donc de filmer en résolution supérieure.

Pourquoi mon image exportée est-elle plus floue que la vidéo ?

Deux causes probables. Soit le téléphone ne détient qu'une copie optimisée parce que l'original est dans iCloud, soit l'image est floue de mouvement et paraissait correcte uniquement en lecture. Téléchargez l'original, puis parcourez les images voisines ; à 120 ips, une image nette est souvent deux images plus loin.

Ai-je besoin d'une connexion pour extraire une image ?

Pas pour l'extraction elle-même. Video to Photo: Save Frames ne déclare aucun accès réseau et travaille sur l'appareil. Il vous en faut une avant si le fichier original n'a pas encore été téléchargé depuis iCloud, car on n'extrait pas d'un fichier allégé un détail qu'il n'a jamais contenu.

Faut-il exporter en JPEG, PNG ou HEIC ?

HEIC pour le stockage, car le format High Efficiency introduit par Apple dans iOS 11 garde une qualité comparable dans un fichier plus petit. JPEG pour la compatibilité avec les logiciels anciens et les envois web. PNG seulement s'il faut une sortie sans perte, par exemple une image avec du texte incrusté à retoucher.

Puis-je extraire toutes les images d'un clip d'un coup ?

Oui, avec l'export par lots. Video to Photo: Save Frames écrit chaque image, toutes les N images ou toutes les N secondes sur une plage. Attention au calcul : dix secondes de 4K à 60 ips font 600 images, et à environ 3 Mo chacune cela représente près de 2 Go.

La photo gardera-t-elle la date et le lieu du tournage ?

Seulement si l'app recopie les métadonnées. Un exportateur naïf écrit la date du jour et aucune localisation, et l'image se retrouve à la fin de la bibliothèque. Video to Photo: Save Frames recopie la date de prise de vue, les coordonnées GPS et les champs appareil, ce qui garde le fixe près de sa vidéo.

Cela marche-t-il avec le ralenti et les Live Photos ?

Oui. Le ralenti est de la vidéo ordinaire à cadence élevée, donc 240 ips en 1080p offre 240 candidats par seconde. Une Live Photo contient environ trois secondes de mouvement en pleine résolution, et n'importe laquelle de ces images peut être exportée, pas seulement la photo clé proposée par Photos.

Existe-t-il une option gratuite sans filigrane ?

Plusieurs. Video to Photo: Save Frames est gratuite, sans publicité, abonnement, filigrane ni plafond d'export, et Frame Grab, Video To Photo / Image et Video to Photo: High Quality s'installent gratuitement aussi. Vérifiez la section des achats intégrés de chaque fiche avant de compter sur une fonction.

Citer comme: Lubor Šimůnek (2026). *Comment obtenir une photo en pleine résolution depuis une vidéo 4K sur iPhone*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/fr/blog/full-resolution-photo-from-4k-video-iphone
© 2026 lapnito.cz s.r.o.