
PROGRAMME DE FORMATION

Micro-cinéma – réaliser une vidéo professionnelle avec smartphone ou caméra semi-professionnelle

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de :

- Identifier les équipements essentiels de captation audiovisuelle (caméra ou smartphone, microphone, éclairage, accessoires) en fonction d'un besoin de production et d'un contexte d'utilisation
- Mettre en œuvre les techniques fondamentales de prise de vue en vidéo, en appliquant les bases de composition, de cadrage, d'exposition, de balance des blancs, de mise au point et de gestion de la lumière
- Réaliser une courte captation vidéo dans un contexte professionnel simple (interview, portrait, présentation de produit, service ou activité) en respectant un objectif de communication défini
- Effectuer le montage simple d'une vidéo structurée à l'aide d'un logiciel de montage, en intégrant les éléments essentiels (découpage, enchaînements, son, titrage, export) afin de produire un contenu exploitable et cohérent.

PUBLIC CONCERNÉ

La formation s'adresse à un public adulte, notamment :

- des professionnels en activité : entrepreneurs, responsables marketing, chargés de communication, cadres, indépendants ;
- des demandeurs d'emploi souhaitant développer des compétences opérationnelles en création de contenus vidéo à visée professionnelle ;
- toute personne amenée à concevoir, réaliser, monter ou diffuser des contenus audiovisuels dans un objectif de communication, de valorisation d'activité ou de développement de visibilité.

Cette formation est particulièrement adaptée aux personnes souhaitant produire des vidéos courtes et professionnelles avec un smartphone ou une caméra semi-professionnelle.

PRÉREQUIS

Pour suivre la formation dans de bonnes conditions, il est recommandé de :

- disposer d'un équipement permettant la captation vidéo : smartphone, appareil photo, caméra semi-professionnelle ou équivalent ;
- être à l'aise avec l'utilisation courante d'un ordinateur, d'un smartphone ou d'applications mobiles ;
- maîtriser les fonctionnalités de base liées à la gestion de fichiers : enregistrement, transfert, classement et organisation des contenus.

Prérequis recommandés

Il est également conseillé de :

- disposer d'un logiciel ou d'une application de montage vidéo installé sur son équipement ;

- avoir une première expérience, même informelle, en création de contenu, communication digitale ou usage des réseaux sociaux.

Des informations complémentaires sur les outils, les logiciels et l'environnement technique seront transmises aux participants en amont de la formation. Si nécessaire, un accompagnement à la prise en main des outils pourra être proposé au début de la journée.

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

La formation comporte **7** heures au total, qui se décomposent comme suit, selon le contenu repris ci-après:

7 en présentiel

LIEU DE LA FORMATION

Anglet

CONTENU DE LA FORMATION

Contenu de l'action de formation

La formation **Micro Cinéma – Réaliser une vidéo professionnelle avec un smartphone ou une caméra semi-professionnelle** est conçue comme un parcours pratique combinant apports théoriques, démonstrations, exercices guidés et mises en situation.

Elle vise à permettre aux participants de concevoir, tourner, monter et présenter une courte vidéo à visée professionnelle, en tenant compte des contraintes techniques, narratives et de diffusion.

Module 1 – Comprendre les codes d'une vidéo professionnelle

- Identification des caractéristiques d'une vidéo professionnelle : message, rythme, cadrage, qualité d'image et de son.
- Découverte des principaux formats vidéo : interview, portrait, présentation de produit, reportage court, contenu pour réseaux sociaux.
- Notions de structure narrative : accroche, contenu principal, appel à l'action.
- Introduction au cadrage : valeurs de plan, règle des tiers, arrière-plan, angles de prise de vue, stabilité et mouvements simples.
- Présentation des différents types d'équipements de captation : smartphone, appareil photo, caméra semi-professionnelle, caméra professionnelle.
- Présentation des accessoires essentiels : trépied, stabilisateur, microphone, éclairage, support smartphone, cartes mémoire, batteries.

Objectif : Identifier les éléments qui différencient une vidéo professionnelle d'une vidéo amateur. Identifier les équipements essentiels de captation audiovisuelle (caméra ou smartphone, microphone, éclairage, accessoires) en fonction d'un besoin de production et d'un contexte d'utilisation

Module 2 – Préparer son projet vidéo

- Définition de l'objectif de communication.

- Choix du sujet, du format et du message principal.
- Rédaction d'un mini-scénario ou d'un script court.
- Élaboration d'un storyboard simple.
- Préparation de la liste des plans à réaliser.

Objectif : concevoir un projet de vidéo court, clair et réalisable dans un contexte professionnel.

Module 3 – Maîtriser les bases de la captation image, lumière et son

- Réglages essentiels : exposition, balance des blancs, mise au point.
- Gestion de la lumière naturelle et artificielle.
- Notions de contre-jour, orientation de la source lumineuse et qualité de l'éclairage.
- Choix et positionnement du microphone.
- Gestion de l'environnement sonore.
- Prise en main des équipements : smartphone, caméra semi-professionnelle, trépied, micro, éclairage et accessoires.

Objectif : réaliser des images et des sons exploitables pour une vidéo courte à visée professionnelle.

Module 4 – Ateliers pratiques de tournage

- Réalisation de plans courts adaptés au projet final.
- Captation de situations professionnelles : présentation, produit, service, activité ou mini-reportage.
- Réalisation d'une interview : cadrage, lumière, son, posture de la personne interviewée.
- Accompagnement individuel pendant les prises de vue.
- Analyse des rushes produits par les participants.

Objectif : produire des séquences vidéo utilisables pour le montage final. Mettre en œuvre les techniques fondamentales de prise de vue en vidéo, en appliquant les bases de composition, de cadrage, d'exposition, de balance des blancs, de mise au point et de gestion de la lumière

Module 5 – Initiation au montage vidéo

- Importation et organisation des rushes.
- Sélection des meilleurs plans.
- Découpage, enchaînements et ordre des séquences.
- Ajout de titres simples, musique libre de droits et sous-titres éventuels.
- Amélioration de la cohérence visuelle et sonore.
- Export de la vidéo : format horizontal, vertical ou carré, export 1080p, poids du fichier, nommage et bonnes pratiques de diffusion.

Objectif : structurer un contenu vidéo court, cohérent et exploitable. Effectuer le montage simple d'une vidéo structurée à l'aide d'un logiciel de montage, en intégrant les éléments essentiels (découpage, enchaînements, son, titrage, export) afin de produire un contenu exploitable et cohérent.

Module 6 – Projet final, restitution et bilan

- Finalisation d'une courte vidéo à partir des éléments produits pendant la journée.
- Visionnage des productions individuelles.
- Analyse collective des points forts et des axes d'amélioration.
- Retour sur les objectifs pédagogiques.
- Questionnaire de satisfaction et synthèse de la journée.

Objectif : produire et présenter une vidéo courte finalisée, prête à être diffusée ou améliorée dans un cadre professionnel.

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Moyens pédagogiques

La formation repose sur une pédagogie active et participative, favorisant l'acquisition de compétences par la pratique.

Les méthodes mobilisées incluent :

- des apports théoriques structurés ;
- des démonstrations techniques réalisées par le formateur ;
- des études de cas et analyses de contenus audiovisuels ;
- des exercices pratiques de préparation, de tournage et de montage ;
- des mises en situation réelles : cadrage, captation sonore, éclairage, interview, montage ;
- des travaux individuels et/ou en groupe ;
- le visionnage d'extraits de productions professionnelles et de productions réalisées par les participants ;
- des temps de feedback collectif et individualisé.

Des supports pédagogiques sont remis ou mis à disposition des participants afin de faciliter l'appropriation des contenus :

- présentation projetée ;
- fiches pratiques ;
- grille d'analyse des productions ;
- ressources numériques ou exemples de vidéos ;
- supports liés au cadrage, à la lumière, au son, au montage et à l'export.

Tout au long de la formation, le formateur accompagne progressivement les participants dans la réalisation de leur projet vidéo, depuis la conception initiale jusqu'à la finalisation du montage.

Des exercices pratiques sont proposés pendant la journée afin de consolider les acquis et de permettre à chaque participant de produire une courte vidéo à visée professionnelle.

Il est à noter qu'hormis le travail effectué pendant les séances, la personne bénéficiaire poursuit le travail sur des sujets proposés au fil de l'eau par le consultant, afin d'intégrer les notions et pratiques, ainsi que pour réfléchir en amont et préparer les séances. Des fiches seront ainsi proposées au fur et à mesure pour lui servir de supports de réflexion.

PROFIL DU FORMATEUR

Vous serez accompagné par **Carlos Portella Nunes**, formateur en production audiovisuelle et réalisateur.

Titulaire d'un **Master en Arts et Médias** obtenu à l'Université de Griffith, en Australie, il a notamment réalisé des documentaires pour des diffuseurs tels que **ARTE, France 3 et TVPI**, ainsi que des vidéos institutionnelles pour des entreprises et organisations comme la **CCI Bayonne Pays Basque, ESTIA, les Compagnons du Tour de France**, entre autres.

En 2024/2025, il a également exercé en tant que **formateur remplaçant au Digital Campus**, école supérieure située à Biarritz, pendant une année scolaire. Il intervient depuis auprès de particuliers et de professionnels dans le cadre de formations liées à la production audiovisuelle.

Son approche pédagogique s'appuie sur une expertise de terrain et vise la transmission de méthodes concrètes, directement mobilisables en situation professionnelle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des acquis s'effectue tout au long de la formation, à travers les exercices pratiques, les mises en situation et les productions réalisées par les participants.

Évaluation finale

L'évaluation finale repose sur :

- la réalisation d'un projet vidéo court intégrant la préparation, la captation et le montage ;
- l'analyse de la qualité technique de la production : cadrage, stabilité, lumière, son, montage et export ;
- l'analyse de la cohérence du contenu produit au regard de l'objectif de communication défini ;
- le respect d'un cahier des charges simple, présenté pendant la formation.

Un retour individualisé est proposé à chaque participant afin de mettre en évidence les acquis, les points forts et les axes d'amélioration.

Une attestation de fin de formation est remise à l'issue du parcours.

MOYENS TECHNIQUES

Les moyens techniques mobilisés pendant la formation comprennent :

- des équipements de captation : smartphones, appareils photo, caméras DSLR ou équipements équivalents ;
- des accessoires de prise de vue : trépieds, supports smartphone, stabilisateurs éventuels ;
- des équipements audio : microphones, dont micro-cravate, et accessoires de captation sonore ;
- des équipements d'éclairage : éclairages LED portables ou sources lumineuses adaptées ;
- des logiciels ou applications de montage vidéo sur smartphone et/ou ordinateur ;
- des supports de projection et de diffusion : écran, vidéoprojecteur ou écran interactif.

Les participants peuvent utiliser leur propre matériel afin de favoriser une montée en compétences directement applicable à leur environnement professionnel.

L'organisme adapte les moyens techniques mobilisés en fonction des besoins pédagogiques, du niveau des participants et des équipements disponibles.

TARIF

Le tarif de la formation est de **350 euros TTC**, pour **7 heures** par apprenant-e, soit **50 euros** par heure et par personne.

Le règlement sera demandé à la fin de l'action de formation lors du certificat de réalisation, ou le prorata temporis en cas de dédit ou abandon.

DELAI D'ACCES

A compter de la date de signature du contrat de formation, la personne bénéficiaire a un délai de 10 jours pour se rétracter conformément aux dispositions de l'article L 6353-5 du Code du Travail.

La formation ne peut donc commencer au minimum qu'à partir du onzième jour suivant la date de signature du contrat ou de la convention afin d'assurer le respect de ces dispositions légales en vigueur. Au delà de ce délai incompressible, le début de la formation peut être fixé d'un commun accord à la date convenue par l'organisme de formation et la personne bénéficiaire.

En cas d'établissement d'une convention de formation par financement tiers, aucun délai n'est prévu.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES

L'organisme de formation est engagé dans une démarche active d'inclusion, et toute forme de difficulté ou de handicap peut être abordée afin d'envisager l'opportunité d'un bilan de compétences et les moyens pour en assurer sa délivrance de manière efficace et adaptée. Aussi les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

CONTACT

Toute demande d'informations peut être adressée directement à **Carlos Portella Nunes** par mail sur **cpn@ombakmedia.fr** ou au **0627403719**.