PROFORMAT
ACADÉMIE

PROGRAMME DE FORMATION

FILMER AU SMARTPHONE

DES VIDÉOS PROFESSIONNELLES
AVEC VOTRE TÉLÉPHONE

70 heures | 10 jours | Présentiel, distanciel ou hybride

Smartphone, CapCut et DaVinci Resolve

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

FORMATION.PROFORMAT-ACADEMIE.FR
contact@proformat-academie.fr
NDA : 11923032892 | SIREN : 991 339 763

01 Objectifs pédagogiques

01 **Maîtriser les réglages du smartphone :** Utiliser le mode manuel, la stabilisation et les bons formats d'enregistrement.

02 **Appliquer les bases du cadrage :** Composer des plans lisibles, au format horizontal comme vertical.

03 **Optimiser la lumière et le son :** Tirer parti de la lumière disponible et enregistrer un son clair avec des accessoires simples.

04 **Réaliser des vidéos dynamiques :** Tourner des formats courts qui retiennent l'attention, adaptés aux réseaux sociaux.

05 **Monter et diffuser efficacement :** Monter sur téléphone ou ordinateur, sous-titrer et publier au bon format.

02 Informations pratiques

PUBLIC VISÉ

- Entrepreneurs, commerçants et indépendants
- Chargés de communication et community managers
- Créateurs de contenu
- Toute personne souhaitant produire ses vidéos sans matériel coûteux

PRÉ-REQUIS

- Aucune expérience en vidéo exigée
- Smartphone récent (moins de 4 ans conseillé)
- **Accessoires conseillés :** micro-cravate, trépied ou stabilisateur (liste envoyée avant la formation)

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Les inscriptions sont possibles jusqu'à 14 jours avant le début de la formation
- Un questionnaire de positionnement est proposé afin d'évaluer les besoins et niveau des participants
- Un délai d'accès réduit peut être accordé aux personnes déjà inscrites ou dans des situations particulières
- Présentielle, 100% en ligne ou hybride

ÉVALUATION

- Question à choix multiples (QCM)
- Réalisations pratiques évaluées tout au long de la formation
- Projet final présenté et évalué
- Attestation de formation délivrée

ACCESSIBILITÉ & HANDICAP

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Vous pouvez joindre notre référent handicap pour tout renseignement sur l'accessibilité de nos formations.

Référent handicap : contact@proformat-academie.fr

DURÉE

- **Format long :** 70 heures / 10 jours (7 heures par jour)

FORMAT

- Théorie
- Ateliers pratiques & Projet final

03 Programme détaillé

BLOC 1 PRÉPARER ET RÉGLER (16H)

MODULE 01

STRATÉGIE ET ÉCRITURE DE VIDÉOS COURTES

Durée : 8 h

OBJECTIFS DU MODULE

- Définir l'objectif et la cible d'une vidéo
- Écrire une accroche efficace dans les 3 premières secondes
- Construire un script court
- Planifier une série de vidéos

ATELIERS PRATIQUES

- **Atelier :** 5 idées de vidéos et leurs accroches
- Écriture d'un script de 30 secondes

MODULE 02

RÉGLAGES DU SMARTPHONE

Durée : 8 h

OBJECTIFS DU MODULE

- Choisir résolution, cadence et format
- **Utiliser le mode manuel :** exposition et mise au point
- Activer la stabilisation et éviter les pièges
- Gérer le stockage et la batterie en tournage

ATELIERS PRATIQUES

- Exercices de réglages en situation
- Comparaison mode auto et mode manuel

BLOC 2 TOURNER (24H)

MODULE 03

CADRAGE HORIZONTAL ET VERTICAL

Durée : 8 h

OBJECTIFS DU MODULE

- Appliquer la règle des tiers et les lignes directrices
- Varier les valeurs de plan
- Filmer en vertical pour les réseaux sociaux
- Réaliser des mouvements fluides

ATELIERS PRATIQUES

- Tournage d'une séquence en 6 plans
- Exercice vertical et horizontal sur le même sujet

MODULE 04

LUMIÈRE ET SON AVEC PEU DE MOYENS

Durée : 8 h

OBJECTIFS DU MODULE

- Exploiter la lumière naturelle
- Utiliser une lampe LED et un réflecteur
- Enregistrer un son clair avec un micro-cravate
- Éviter les bruits parasites

ATELIERS PRATIQUES

- **Atelier face caméra :** lumière et son
- Exercice de tournage en extérieur

MODULE
05

FORMATS QUI ENGAGENT

Durée : 8 h

OBJECTIFS DU MODULE

- **Connaître les formats :** face caméra, tutoriel, coulisses, témoignage
- Rythmer une vidéo courte
- Filmer un produit ou un lieu
- Diriger une personne devant la caméra

ATELIERS PRATIQUES

- Tournage de 3 formats différents
- Atelier témoignage client

BLOC 3 MONTER (16H)

MODULE 06

MONTAGE SUR SMARTPHONE AVEC CAPCUT

Durée : 8 h

OBJECTIFS DU MODULE

- Importer et organiser ses rushs
- Couper, rythmer et ajouter des transitions
- Ajouter musique, textes et sous-titres automatiques
- Exporter au bon format

ATELIERS PRATIQUES

- Montage d'une vidéo courte de A à Z
- Exercice de sous-titrage

MODULE 07

MONTAGE SUR ORDINATEUR

Durée : 8 h

OBJECTIFS DU MODULE

- Découvrir DaVinci Resolve en version gratuite
- Monter une vidéo plus longue
- Corriger les couleurs de base
- Mixer voix et musique

ATELIERS PRATIQUES

- Montage d'une vidéo de 2 minutes
- Exercice de correction de couleurs

BLOC 4 DIFFUSER ET PROJET FINAL (14H)

MODULE 08

PUBLIER ET MESURER

Durée : 7 h

OBJECTIFS DU MODULE

- Adapter la vidéo à chaque réseau social
- Rédiger le texte d'accompagnement et les mots-clés
- Choisir le bon moment de publication
- Lire les statistiques et améliorer ses vidéos

ATELIERS PRATIQUES

- Atelier publication sur un compte test
- Analyse des statistiques d'une vidéo

MODULE 09

PROJET FINAL : MA SÉRIE DE VIDÉOS

Durée : 7 h

OBJECTIFS DU MODULE

- Produire 3 vidéos prêtes à publier
- Construire son calendrier de publication
- Présenter son projet au groupe
- Définir son plan de progression

ATELIERS PRATIQUES

- **Projet final :** série de 3 vidéos
- Présentation et évaluation finale

PROFORMAT ACADÉMIE

NOTRE VISION

> « Un cursus complet et de qualité pour booster vos compétences »

LA FORMATION AVEC PROFORMAT ACADÉMIE

Un parcours construit autour de vous. Chez Proformat Académie, vous n'êtes jamais seul : notre équipe vous accompagne pas à pas, du premier contact jusqu'à la réussite de votre formation… et même après !

Nos formations sont 100 % personnalisées pour s'adapter à votre niveau, vos ambitions et votre rythme. Chaque parcours est conçu pour transformer vos compétences grâce à des exercices concrets, des cas pratiques et une approche orientée résultats. Avec Proformat Académie, vous bénéficiez d'une expérience d'apprentissage unique, efficace et durable.

Votre succès commence ici. Faites confiance à Proformat Académie pour aller plus loin.

PROFORMAT ACADÉMIE

PROFORMAT
ACADÉMIE

ENSEMBLE, VERS L'EXCELLENCE

Téléphone 06 63 27 64 05

E-mail contact@proformat-academie.fr

Site formation.proformat-academie.fr

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

NDA : 11923032892 | SIREN : 991 339 763