

PROGRAMME DE FORMATION COLLECTIVE

Créer et monter des vidéos pour les réseaux sociaux

Deux matinées pour apprendre à préparer, tourner et monter des vidéos courtes, professionnelles et adaptées aux usages des réseaux sociaux.



Formation
collective



Pratique
intensive



Smartphone, matériel
de prise de vue et
montage sur CapCut



Lieu : 37 Rue Barthélémy Thimonnier – 87280
Limoges



SARL Groupe Cobalt – Détenteur de la marque BEEBOOST FORMATIONS

NDA : 75870210787 – SIRET : 90962948700010 | 37 Rue Barthélémy Thimonnier –
87280 Limoges

V09-26-1



INFORMATIONS PRATIQUES

DURÉE 10 heures – 2 journées de 5 heures	LIEU – EN PRÉSENTIEL 37 Rue Barthélémy Thimonnier – 87280 Limoges
PARTICIPANTS Maximum : 12 – Formation collective	PRIX 300 € HT par participant
DATES DE LA FORMATION 06 et 07 mai 2027	HORAIRES 8H00 – 13H00 (Jour 1 et Jour 2)
FORMATEURS Sébastien Lamaud (Jour 1) Geoffrey Martin (Jour 2)	ORGANISME DE FORMATION BEEBOOST FORMATIONS

PRÉAMBULE Créer des contenus vidéo utiles, crédibles et adaptés aux réseaux sociaux

Cette formation vise à accompagner les entrepreneurs dans la création de contenus vidéo adaptés aux réseaux sociaux, depuis la préparation et la prise de vue jusqu'au montage et à l'export. Les participants apprennent à utiliser les outils accessibles à une TPE pour produire des vidéos simples, lisibles et professionnelles, sans dépendre systématiquement d'un prestataire.

Chaque participant est invité à venir avec son propre projet d'entreprise, un smartphone, son ordinateur portable et, s'il en dispose, son matériel de prise de vue (micro, stabilisateur, Osmo Pocket ou équivalent). Les exercices sont réalisés sur des contenus directement exploitables dans sa communication.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Être capable de préparer, réaliser et monter une vidéo courte adaptée aux réseaux sociaux en maîtrisant les bases du cadrage, de la prise de son, du tournage et du montage sur CapCut.

LES 4 OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Préparer une vidéo destinée aux réseaux sociaux en définissant son objectif, son message, son format, sa structure et les plans nécessaires avant le tournage.
- Utiliser efficacement un smartphone et des équipements de prise de vue courants (stabilisateur, Osmo Pocket, micros...) afin d'obtenir des images stables, cadrées et un son exploitable.
- Réaliser un montage vidéo sur CapCut en organisant les rushes, en coupant et rythmant les séquences, puis en ajoutant textes, sous-titres, musique et éléments graphiques.
- Finaliser et exporter une vidéo au bon format pour les principales plateformes sociales en appliquant des règles simples de lisibilité, de rythme, d'accroche et d'appel à l'action.

PROGRAMME DÉTAILLÉ Jour 1 – Préparer et tourner ses vidéos

Jeudi 06 mai 2027 – 8H00 à 13H00 – Sébastien Lamaud

8H00 - 10H15	OBJECTIF 1 – PRÉPARER UNE VIDÉO PENSÉE POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX	2H15
---------------------	--	-------------

- Comprendre les usages de la vidéo sur LinkedIn, Instagram, Facebook, YouTube et les formats courts.
- Définir l'objectif de la vidéo : informer, démontrer, rassurer, valoriser une expertise, promouvoir une offre ou générer une prise de contact.
- Identifier le message principal, l'accroche et l'appel à l'action adaptés à la cible.
- Construire une structure simple : accroche, développement, preuve ou démonstration, conclusion et CTA.
- Préparer un script court, une trame de tournage et une liste de plans pour gagner en efficacité pendant la prise de vue.

10H15 - 13H00	OBJECTIF 2 – MAÎTRISER LE MATÉRIEL ET LES BASES DE LA PRISE DE VUE	2H45
----------------------	---	-------------

- Régler et utiliser un smartphone pour filmer : orientation, définition, cadence d'image, mise au point, exposition et stabilité.
- Découvrir l'utilisation de matériels complémentaires : Osmo Pocket ou stabilisateur, trépied, micro-cravate, micro sans fil et accessoires simples.
- Choisir un cadrage adapté et composer l'image : plans face caméra, plans de coupe, démonstration produit ou métier, mouvements simples.
- Gérer la lumière et l'environnement de tournage pour obtenir une image lisible sans installation complexe.
- Améliorer la prise de son et éviter les erreurs fréquentes : distance, bruit ambiant, saturation et réverbération.
- Réaliser plusieurs prises de vue et constituer des rushes exploitables pour le montage du Jour 2.

MATÉRIEL À PRÉVOIR : smartphone chargé, ordinateur portable et, si disponible, le matériel vidéo habituellement utilisé par le participant.

PROGRAMME DÉTAILLÉ Jour 2 – Monter et finaliser ses vidéos sur CapCut

Vendredi 07 mai 2027 – 8H00 à 13H00 – Geoffrey Martin

8H00 - 10H30	OBJECTIF 3 – MONTER UNE VIDÉO SUR CAPCUT	2H30
--------------	---	------

- Prendre en main l'interface de CapCut et organiser un projet de montage.
- Importer, trier et organiser les rushes réalisés le Jour 1.
- Couper, raccourcir et réordonner les séquences pour construire un montage clair et rythmé.
- Ajouter transitions simples, titres, textes, éléments graphiques et habillage visuel sans surcharger la vidéo.
- Créer ou corriger des sous-titres et améliorer la lisibilité pour une consultation sans le son.
- Intégrer une musique ou une ambiance sonore et équilibrer les niveaux audio.

10H30 - 13H00	OBJECTIF 4 – FINALISER ET ADAPTER LA VIDÉO AUX RÉSEAUX SOCIAUX	2H30
---------------	---	------

- Adapter le rythme, la durée et l'accroche au format de diffusion choisi.
- Vérifier la cohérence visuelle avec l'identité de marque : couleurs, typographies, logo et ton.
- Intégrer un appel à l'action cohérent avec l'objectif de communication ou de prospection.
- Choisir le bon ratio et les paramètres d'export selon le réseau social visé.
- Exporter la vidéo, la contrôler sur smartphone et effectuer les dernières corrections.
- Présenter la vidéo finale au groupe et identifier les améliorations à intégrer dans les prochaines productions.

LIVRABLE DE FORMATION

PACK « VIDÉO RÉSEAUX SOCIAUX »

Chaque participant repart avec un ensemble de supports directement réutilisables :

- une trame de script et un plan de tournage adapté à son activité ;
- une bibliothèque de rushes réalisés pendant la formation ;
- au moins une vidéo courte montée et finalisée sur CapCut, prête à être publiée ;
- une check-list personnelle de préparation, tournage, montage et export pour reproduire la méthode en autonomie.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques (10 % du temps maximum par module).
- Démonstrations des équipements et du logiciel de montage.
- Mises en pratique immédiates : préparation, tournage, prise de son et montage.
- Co-construction des livrables à partir des projets des participants.
- Accompagnement personnalisé et retours individualisés des formateurs.
- Supports numériques remis à chaque stagiaire.

MÉTHODES D'ÉVALUATION

- QCM de positionnement et d'acquisition.
- Évaluations formatives au travers des échanges, exercices de prise de vue et étapes de montage.
- Production finale : vidéo montée et présentée en fin de formation.
- Enquête de satisfaction à chaud.

PRÉREQUIS

- Aucun diplôme préalable.
- Disposer d'un smartphone permettant la prise de vue vidéo.
- Ordinateur portable personnel exigé pour le montage sur CapCut.
- Installation de CapCut recommandée avant le Jour 2 ; un accompagnement à la prise en main est prévu pendant la formation.

ACCESSIBILITÉ

Les formations en présentiel se déroulent au :

37 Rue Barthélémy Thimonnier – 87280 Limoges

Référent handicap : Sébastien Lamaud

Téléphone : 07 63 17 26 65

E-mail : sebastien.lamaud@gmail.com

VOTRE CONTACT

Ludovic Oliveira

BEEBOOST FORMATIONS

Téléphone : 09 80 80 42 24

E-mail : beeboostformations@gmail.com