

PROGRAMME FORMATION SUR 1 JOUR- NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT

PERFECTIONNEMENT VIDEO MOBILE POUR RESEAUX SOCIAUX



ELEMENTS CONSTITUTIFS

Finalité de la formation :

Créer des vidéos professionnelles avec son smartphone et avoir de l'impact sur les réseaux sociaux.

Objectifs pédagogiques :

- ✓ Connaître les étapes clés pour préparer un tournage.
- ✓ Savoir faire le montage de ses vidéos depuis son smartphone avec CapCut.
- ✓ Savoir faire le sous-titrage d'une vidéo.
- ✓ Savoir intégrer un b-roll.
- ✓ Savoir créer une image de couverture ou miniature.
- ✓ Savoir exporter ses vidéos sur les réseaux sociaux.

Durée de la formation :

La formation se déroule sur **1 jour soit 6 heures en visio** ou 7 heures en présentiel.

Horaires :

- 9h00 12h30 – 13h30 16h avec une pause déjeuner d'une heure en visio.
- Ou 9h00 12h30 – 13h30 17h avec une pause déjeuner d'une heure en présentiel.

Public concerné :

Toutes personnes souhaitant réaliser des vidéos avec son smartphone.

- Entrepreneurs, freelances et consultants
- Chargés et responsables marketing et communication
- Chargés de production
- Commerçants et artisans
- Commerciaux
- Community managers
- Journalistes

Prérequis :

- ✓ Avoir suivi le niveau 1 ou avoir déjà réalisé de la vidéo mobile.
- ✓ Avoir un smartphone nouvelle génération Android ou iPhone.
- ✓ Savoir utiliser son smartphone.
- ✓ Aucune compétence en vidéo n'est demandée.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Vidéo
- Formation action
- Pédagogie active.
- Apport théoriques et techniques.
- Mise en situation et jeux de rôles
- Études de cas et retour d'expériences.
- Brainstorming
- Questions réponses

MOYENS MATERIELS

Formation en visio live sur Zoom ou Teams avec des démonstrations en vidéo, tutoriels et partage d'un support de formation live.

Chaque stagiaire travaillera directement depuis son smartphone ou sa tablette.

SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- **Un espace web privatif et régulièrement mis à jour** sera mis à votre disposition avec plusieurs supports de formation au format numérique : **tutoriels vidéos, une bibliographie, un glossaire, une boîte à outils** et les éléments clés de la formation.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Module 1 : Optimiser vos vidéos pour les réseaux sociaux

Comprendre les règles de cadrage, les échelles de plans et les mouvements de caméra en fonction de chaque réseau social.

Créer des réels sur Instagram.

Le feed vidéo sur LinkedIn.

Optimiser ses vidéos en fonction des nouveaux formats de YouTube.

Réaliser des mêmes.

Module 2 : Quel équipement pour améliorer ses vidéos au smartphone ?

- Les accessoires de tournage
- Le matériel pour la prise de son
- Le matériel de stabilisation
- Les lumières
- Du matériel sera mis à votre disposition pour pouvoir tester différents sets up.

Module 3 : Montage avancé avec CapCut

- Découverte de l'application CapCut pour faire ses montages

- Utiliser les images clés pour animer des éléments.
- Ajoutez des effets visuels, des transitions avancées et des réglages d'étalonnage.
- Réalisation d'un montage complet avec animations, sous-titres et musique.
- Intégrer des titres.
- Intégrer du son.
- Enregistrement voix off
- Intégrer des b-roll.
- Intégrer une image de couverture.
- Intégrer des images ou un logo.
- Réaliser le sous-titrage de ses vidéos.
- Utiliser CapCut depuis son ordinateur.
- Utiliser les templates pour créer des vidéos.

Module 4 : Créer des miniatures sur Canva

- Conception de miniature et d'image à la une en fonction des différents réseaux sociaux.

Module 5 : Publier ses vidéos sur les réseaux sociaux

- Les particularités des formats vidéo sur les réseaux sociaux en 2025.
- Exporter ses vidéos sur Instagram, TikTok, Facebook, LinkedIn, Twitter, ...
- Le référencement des vidéos sur les réseaux sociaux

Ateliers pratiques : création et montage de vidéos pour vos réseaux sociaux avec les retours en direct du formateur.

LE FORMATEUR INTERVENANT



Virginie Strauss, formatrice certifiée* avec 20 ans d'expériences en formation.

Consultante formatrice en réseaux sociaux et marketing digital, Virginie Strauss est **spécialisée dans la communication digitale depuis 2000**. Après 15 ans d'expériences en agence web et chez l'annonceur elle a créé Oulaoups : organisme de formation à Rennes, spécialisé dans les réseaux sociaux et le marketing digital, certifié Qualiopi pour ses actions de formation.

Elle est également intervenante enseignante à l'université depuis 2014.

Elle anime des formations à la fois stratégiques et pratiques depuis 2007.

** Obtention de la certification de formateur occasionnel pour adultes en 2014 avec Elan Créateur.*

En savoir plus :

<https://www.linkedin.com/in/virginie-strauss/>

LIEU DE LA FORMATION

Pour les inter-entreprises : En visio live sur Zoom ou en présentiel à Rennes .

Pour les intra-entreprises nous nous déplaçons dans vos locaux ou pouvons mettre une salle à disposition si besoin.

EVALUATION ET SUIVI DE LA FORMATION

Évaluation :

Afin d'évaluer votre montée en compétence, des exercices pratiques seront proposés tout au long de la formation pour réaliser d'une vidéo courte, ainsi qu'un quiz de connaissances.

Suivi de la formation :

- ✓ **Pendant 1 mois après la formation** les participants bénéficient **d'une assistance mail gratuite**.
- ✓ Après cette période possibilité de commander des **tickets mentoring** pour continuer votre montée en compétence en mode formation action.

FINANCEMENT

Oulaoups est un **organisme certifié Qualiopi** pour ces actions de formation.

Cette formation peut être **financée par votre OPCO, Pôle Emploi, FNE, FAF (Fonds d'Assurance Formation), La Maison des Artistes**, etc...

Pour tout savoir sur les moyens de financement de votre formation, [consulter notre dossier spécial financement de la formation](#).

Vous souhaitez mettre en place cette formation pour vos salariés en interne ? Contactez-nous au 06 65 37 09 42 ou info@oulaoups.com pour un programme de formation et un devis sur mesure.

INFOS SUPPLEMENTAIRES ET INSCRIPTIONS

Oulaoups

Virginie Strauss

06 65 37 09 42

info@oulaoups.com

<https://www.linkedin.com/in/virginie-strauss/>

<http://www.oulaoups.com>

Planifier un rendez-vous avec la formatrice : <https://calendly.com/virginiestrauss/>