



# réaliser des vidéos pour les réseaux sociaux

**PUBLIC**

Toute personne engagée dans des pratiques artistiques ou créatives (arts visuels, audiovisuel, communication, marketing) souhaitant développer la réalisation de contenus vidéo adaptés aux réseaux sociaux (Instagram, YouTube, TikTok...).

**PRÉ-REQUIS**

- Avoir une pratique créative (arts visuels, communication ou audiovisuel) et développer son activité dans un cadre professionnel
- Support informatique indispensable (ordinateur portable personnel)
- Connaissance basique d'un logiciel de traitement d'image ou vidéo

**OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Maîtriser les bases de la captation vidéo (image et son)
- Utiliser correctement un micro pour une prise de son adaptée aux interviews et formats courts
- Identifier les cadrages, mouvements et lumières adaptés aux réseaux sociaux
- Monter et habiller ses vidéos avec Adobe Premiere Pro
- Exporter et adapter ses vidéos selon les formats et exigences d'Instagram et YouTube

**CONTENU**

- Initiation à la captation vidéo
- Gestion du son : utilisation d'un micro, réglages audio, synchronisation image/son
- Lumière naturelle et artificielle: principes d'éclairage rapide pour la vidéo
- Les formats Instagram et YouTube : vertical, horizontal ; storytelling adapté à chaque plateforme
- Montage sous Adobe Premiere Pro : import, sélection, découpe, habillage graphique, sous-titrage
- Export optimisé pour Instagram et YouTube

**MÉTHODE PÉDAGOGIQUE**

Alternant apports théoriques et de démonstrations pratiques, la formation repose sur des temps d'exercices de tournage en conditions réelles, puis des exercices de montage sur Premiere Pro à partir des rushs réalisés. Ce module amène les participant·es à une analyse collective des productions réalisées pendant la formation. À l'issue de la formation, un support et des documents de travail sont remis aux stagiaires.

**ÉVALUATION**

- Production d'un contenu vidéo adapté à un projet défini
- Évaluation des acquis à l'issue de la formation

**En partenariat avec :****FORMATEUR**

*Maxime LARGERIE est directeur artistique et lead 3D artist, passionné par tout ce qui touche à l'image et au mouvement. Après plusieurs années passées en studio, il a développé une approche transversale de la création : entre conception visuelle, 3D, vidéo et outils IA. Il aime transmettre une vision moderne et accessible de la création de contenu.*

**INFORMATIONS PRATIQUES**

**Durée**  
3 jours / 21 heures de formation

**Horaires**  
9h30-13h / 14h-17h30  
[accueil à 9h30 le 1<sup>er</sup> jour de formation]

**Effectif**  
6 personnes maximum

**Frais pédagogiques**  
840 euros H.T.

**Renseignements et inscriptions :**  
[formation@amac-web.com](mailto:formation@amac-web.com)  
0240485538

---

 Notre organisme de formation est doté d'un référent handicap qui peut étudier avec vous les différents aménagements de votre projet de formation.