

## CAT - S'initier à filmer avec son smartphone (module d'initiation – niveau 1)

2 jours 10,50 heures

Programme de formation

### Public visé

Journalistes, communicants, photographes, producteur.trices de contenus digitaux, Community managers

### Pré-requis

- Posséder un smartphone récent
- Avoir une maîtrise convenable de l'utilisation de son smartphone
- Pour la partie en distanciel, disposer d'un ordinateur connecté à internet et d'une connexion raisonnable

### Objectifs pédagogiques

- Être capable de réaliser des vidéos simples avec son smartphone et de les diffuser sur les réseaux et internet

### Description / Contenu

#### Présentation du formateur (Distanciel 1h)

- Tour de table
- Exemples de vidéos mobiles pris sur Internet et à la télévision
- Caractéristiques du smartphone pour le tournage de vidéos
- Conseils sur le choix de matériel

#### La photographie au smartphone (Distanciel 2h30)

- Notions de mise au point, d'exposition et de balance des blancs
- Travail sur le cadrage : l'appli appareil photo
- Réglages avancés de l'appareil photo
- Cadre et valeurs de plan en photo et vidéo
- Exercices de composition de l'image en photo : travail sur les angles, valeurs de plan et images créatives



- Méthode des 5 plans

### Vidéo : les bases techniques (Présentiel 2h30)

- Cadences et formats
- La caméra native : réglages et limites
- Checklist points essentiels en tournage
- Gérer le stockage des fichiers
- Stabilité de l'image : techniques et accessoires
- Mouvements de caméra
- Travail sur les formats horizontal, carré et vertical
- Applis de tournage iOS et Android
- Bases de l'appli [Filmic Pro](#)
- Réglages de base et différences avec appli native

### Bases du montage (Présentiel 3h30)

- Montage sur [Adobe Premiere Rush](#) ou [Kinemaster](#)
- Derushage d'interviews
- Créer un montage Bout à bout (Ours)
- Affinage du montage et transitions
- Montage des plans d'illustrations
- Enregistrer un commentaire sur images en voix-off

### La diffusion des vidéos (Présentiel 1h)

- Exporter les vidéos au bon format
- Finaliser montage et habillage sur ordinateur (Mac ou PC, Adobe Rush)
- Publier les vidéos sur les réseaux sociaux

## Modalités pédagogiques

- Chaque matin, l'instructeur expose aux apprenants les points qui seront abordés dans la journée.
- La journée se déroule ensuite par une suite de présentations théoriques et techniques, suivies de l'application de la technique au moyens d'exercices en atelier pratique.
- En fin de journée, un récapitulatif des point abordés est effectué.
- A partir du 2ème jour, une session de questions/réponses sur les points vus la veille amorce la journée.

## Moyens et supports pédagogiques

- Chaque apprenant dispose d'un poste de travail équipé des logiciels nécessaires à la formation.
- Un support de cours synthétique imprimé est fourni à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

- Des projets de référence sont analysés et décomposés.
- Chaque leçon comporte une partie théorique qui est immédiatement mise en application : l'enseignement étant basé sur de véritables exemples issus de situations professionnelles, les exercices permettent de pratiquer largement les techniques étudiées et de les situer dans le workflow de production.
- La partie Atelier de la formation permet de remettre en perspective toutes les connaissances acquises dans le contexte de réalisation d'un projet complet.

## Modalités d'évaluation et de suivi

- Une feuille de présence sera signée par chacun des stagiaires permettant d'attester de l'exécution de l'action de formation.
- A l'issue de la formation, le formateur évalue le degré d'acquisitions des points définis dans les objectifs de la formation au moyen d'un questionnaire individuel.
- Les apprenants évaluent à chaud la formation en remplissant un questionnaire en ligne, transmis ensuite au formateur et discuté afin d'améliorer la formation si nécessaire.
- Un questionnaire d'évaluation à froid est envoyé 1 mois après la formation aux participants afin de jauger l'impact de la formation sur leur quotidien en production.