



Programme de formation

Filmer et monter avec un smartphone pour les réseaux

Dernière mise à jour : 19/02/2026

**Plus d'un tiers d'interactions supplémentaires,
deux fois plus de partages qu'une photo... Pour
développer votre communauté sur les réseaux
sociaux, la vidéo est l'atout numéro 1 !**

Public visé



Salarié.e

Demateur.euse.s d'emploi

Pré-requis

Avoir un smartphone assez récent

Les prérequis seront vérifiés par la complétion d'un questionnaire en ligne et lors d'un entretien préalable à l'entrée en formation.

Informations sur l'accessibilité

Nous adaptons le plus possible le contenu et le déroulé de nos formations aux besoins spécifiques (adaptation pédagogique, logistique, organisationnelle, handicap...).

Pour assurer une prise en compte de vos besoins spécifique, merci d'en faire part :

- lorsque vous complétez votre questionnaire de prise en compte des besoins
- lors de votre entretien avec un conseiller

En cas de questions, contactez par mail florian.lebars@laskol.fr

Objectifs pédagogiques

Ecrire un script destiné aux réseaux sociaux

Filmer du contenu pour les réseaux sociaux

Monter un film pour les réseaux sociaux

Description / Contenu

En 2018, Steven Soderbergh (Erin Brockovich, Traffic, Ocean's...) présentait Paranoïa, long-métrage entièrement réalisé avec un iPhone.

Derrière la performance se cache un message : aujourd'hui, nous avons toutes et tous en poche un outil qui peut nous permettre de faire de très belles vidéos avec des apprentissages techniques et un petit peu de créativité. Des vidéos utiles pour développer votre notoriété et l'interaction de votre communauté sur tous les réseaux sociaux, de Facebook à TikTok.

Grâce aux conseils d'un professionnel, acquérez toutes les techniques de base de la réalisation, découvrez des applications utiles pour réaliser le montage directement sur votre smartphone, et relayez avec succès le fruit de votre travail.

Jour 1

Notions théoriques.

Les « règles » générales

Les spécificités du téléphone portable :

Les différentes applications et leurs possibilités.

Faire des plans stables

Tourner autour du sujet »

Pied/épaule

Choix d'un sujet et d'une forme

Prendre des images pour monter un « générique de 15 secondes »

De l'idée au tournage : la mise en image, la musique

Jour 2

La construction et réalisation d'un sujet pour l'image

Quel type de sujet, angle, cible, public, durée, la forme et le fond, etc.

Originalité, créativité contre technique

La bonne idée

Les avantages du mobile.

Notions de montage

Prise de son et voix off, les différentes options.

Notions techniques : le clap, etc.

Préparation au tournage (organisation, impératifs techniques, et pratiques).

Écriture et organisation du sujet du lendemain.

Les copyright musique. Musique libre de droit. Les risques.

Les droits à l'image, autorisation de tournage.

L'importance de bien tourner (le workflow, les possibilités de la post-production).

Précipitation / qualité

Les aléas du vivant : s'adapter

Jour 3

Tournage d'un sujet complet : 2/3mn.

Montage du sujet.

Visionnage des sujets et retours des participants sur les vidéos.

Les limites des mobiles

Les réseaux sociaux

Modalités pédagogiques

Formation en présentiel synchrone. Méthode active, individualisation en fonction de votre projet. Exercices pratiques.

Moyens et supports pédagogiques

Matériel d'enregistrement

Fiche synthèse à l'issue de la formation

Modalités d'évaluation et de suivi

- Le ou la participante répond à un questionnaire de positionnement en amont de la formation, afin d'aider la formatrice ou le formateur à adapter sa pédagogie, et à l'issue de sa formation, afin de mesurer sa progression.
- Un questionnaire à l'entrée et la sortie de la formation permettra d'évaluer l'atteinte de l'objectif final.
- Evaluation formative tout au long de la formation à travers la réalisation de mise en situation sur les thèmes et sujets de chaque participant.

Prix

Durée

Organisation

Contacts

Inter : 1080,00 €

14,00

Présentiel

Tél : 02 99 57 06 24

Intra : 4500,00€

Mail : info@laskol.fr