



LAB COMPAGNIE

Produire ses contenus vidéo en interne

Écrire, tourner, monter et diffuser des vidéos courtes

avec un équipement léger

Formation - 14 heures

La vidéo est un média essentiel pour la communication d'entreprise.

Tous les sujets de communication interne et externe peuvent être traités en vidéo, puis relayés par les multiples canaux de diffusion à disposition (internet, réseaux sociaux, intranet, écrans display...).

Pourtant, de nombreuses organisations utilisent encore la vidéo de manière ponctuelle.

Car le recours systématique à un prestataire audiovisuel peut entraîner des coûts de production élevés et une difficulté à actualiser rapidement les contenus.

Les entreprises rencontrent souvent les mêmes difficultés :

- difficulté à sélectionner un prestataire audiovisuel adapté à chaque projet ;
- durée de vie éphémère de chaque vidéo produite ;
- coûts de production élevés ;
- mises à jour compliquées.

Des sujets qui mériteraient une prise de parole régulière restent alors inexploités : témoignage client, présentation d'un métier (marque employeur), démonstration, actualité, tutoriel, message interne ou valorisation d'un événement.

Contexte et enjeux

L'enjeu est donc de permettre aux équipes de produire elles-mêmes certaines vidéos courtes, avec un équipement léger et une méthode fiable, sans chercher à remplacer les productions audiovisuelles nécessitant une expertise spécialisée. Cette autonomie redonne à l'entreprise la réactivité nécessaire pour concevoir la bonne vidéo, au bon moment, pour le bon public.

Cette formation transmet une méthode complète et reproductible, de la définition du message à la diffusion. À partir d'un besoin réel, les participants conçoivent, tournent et montent une vidéo courte, puis préparent ses déclinaisons et sa diffusion. L'approche privilégie la justesse du message, la qualité du son et de l'image, l'efficacité de la production et la cohérence du résultat avec l'identité de l'entreprise.



LAB COMPAGNIE

A qui s'adresse cette formation ?

Cette formation s'adresse aux :

- dirigeants et équipes de TPE-PME qui souhaitent gagner en autonomie dans leur communication,
- responsables et chargés de communication, marketing, ressources humaines,
- responsables opérationnels amenés à présenter un métier, un savoir-faire, un produit ou une actualité,
- Indépendants et entrepreneurs qui produisent leurs propres contenus.

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- choisir un sujet pertinent et formuler un objectif, une cible et un message principal,
- transformer une idée en synopsis, conducteur ou scénario court adapté au canal de diffusion,
- préparer un tournage léger : plans, rôles, lieu, droit à l'image, matériel et ressources de marque,
- régler et utiliser un smartphone ou une caméra légère pour obtenir une image stable, bien cadrée et exploitable,
- enregistrer une parole intelligible et conduire une interview courte,
- monter une vidéo simple en respectant le rythme, l'identité visuelle, la lisibilité et l'accessibilité,
- exporter, décliner, publier et archiver la vidéo selon les formats et usages prévus.

Prérequis

- Être à l'aise avec l'usage courant d'un ordinateur et d'un smartphone.
 - Disposer d'un smartphone récent, chargé, avec suffisamment d'espace de stockage, ainsi que de son chargeur.
 - Venir avec un ordinateur portable et les droits nécessaires pour installer ou utiliser le logiciel retenu avant la formation.
 - Connaître l'activité, les publics et les principaux enjeux de communication de son organisation.
- Aucune connaissance préalable en tournage ou en montage n'est nécessaire.



LAB COMPAGNIE

PROGRAMME

Formation : produire ses contenus vidéo en interne

Module 1

Choisir le bon sujet et construire le récit

Définir l'objectif, la cible et le message pour concevoir une vidéo courte et efficace

Durée : 3h30

- Relier la vidéo à un objectif concret : informer, convaincre, recruter, former ou valoriser.
- Identifier la cible, le message principal, l'appel à l'action et le canal de diffusion.
- Choisir le format : face caméra, interview, témoignage, démonstration, reportage ou tutoriel.
- Appliquer les principes du storytelling court : angle, accroche, progression et conclusion.
- Écrire un synopsis, un conducteur ou le texte d'une interview.
- Anticiper les déclinaisons horizontales, verticales et carrées dès la conception.

Exercices pratiques :

- Sélectionner et valider un sujet réel de l'entreprise.
- Rédiger le scénario d'une vidéo de 60 à 90 secondes.
- Présenter son projet au groupe et ajuster le message.

Module 2

Préparer un tournage efficace

Organiser le tournage, mobiliser les participants et réunir tous les éléments nécessaires

Durée : 3h30

- Construire une liste de plans et un ordre de tournage réaliste.
- Repérer le lieu : lumière, bruit, décor, circulation, alimentation et autorisations.
- Définir les rôles et rassurer les personnes filmées.
- Préparer l'identité visuelle, les logos, photographies, archives et éléments utiles au montage.
- Choisir l'équipement minimum : support, trépied, micro, casque et éclairage léger.
- Sécuriser les droits : autorisation de tournage, droit à l'image, musiques, images et données personnelles.
- Organiser les fichiers et préparer la continuité entre smartphone et ordinateur.



LAB COMPAGNIE

Exercices pratiques :

- Préparer le tournage d'un témoignage client ou d'une présentation métier.
- Établir la liste des plans et répartir les rôles.
- Vérifier le lieu, le matériel, les autorisations et les ressources de marque.

Module 3

Filmer les bonnes images et enregistrer un son de qualité

Maîtriser les réglages, le cadrage, la lumière et le son pour obtenir des séquences exploitables

Durée : 3h30

- Régler le smartphone : résolution, cadence, exposition, mise au point et balance des blancs.
- Composer une image : valeurs de plans, règle des tiers, regard, arrière-plan et profondeur.
- Stabiliser les prises de vue et réaliser des mouvements utiles.
- Éclairer simplement une personne avec la lumière disponible ou une source légère.
- Choisir le bon micro, contrôler les bruits parasites et vérifier le son au casque.
- Conduire une interview : questions ouvertes, écoute, relances et réponses autonomes.
- Tourner des plans d'illustration, raccords et séquences d'action pour faciliter le montage.

Exercices pratiques :

- Réaliser une interview courte dans les conditions d'un tournage professionnel léger.
- Tourner une séquence de présentation métier avec des plans d'illustration.
- Visionner les prises et identifier immédiatement les corrections nécessaires.

Module 4

Monter, décliner et diffuser la vidéo

Construire un montage simple, l'adapter aux différents formats et préparer sa publication

Durée : 3h30

- Prendre en main une solution de montage choisie avant la session selon l'environnement des participants.
- Importer, nommer et dérusher rapidement les médias.
- Construire le récit : coupes, rythme, plans d'illustration, transitions sobres et niveau sonore.
- Ajouter titres, logo, musique autorisée, voix off et sous-titres corrigés.
- Utiliser avec discernement les fonctions d'IA pour transcrire, sous-titrer, recadrer ou nettoyer le son.
- Appliquer les règles essentielles d'accessibilité : sous-titrage, contraste, taille des textes et durée d'affichage.
- Exporter aux bons formats et préparer les versions 16:9, 1:1 et 9:16.
- Rédiger le texte d'accompagnement, publier, mesurer les premiers résultats et archiver le projet.



LAB COMPAGNIE

Exercices pratiques :

- Monter une vidéo simple à partir des images tournées pendant la formation.
- Ajouter les titres, l'habillage, les sous-titres et les éléments sonores.
- Exporter une version prête à publier et réaliser une déclinaison verticale ou carrée.
- Rédiger le texte d'accompagnement destiné au canal de diffusion choisi.

Méthodes pédagogiques

La formation alterne apports méthodologiques courts, démonstrations, analyses d'exemples, exercices guidés et production en petits groupes. Les participants travaillent autant que possible sur un sujet réel de leur organisation. Les retours du formateur portent sur le message, la mise en scène, la qualité technique et l'adaptation au canal de diffusion.

Moyens techniques et ressources

- Smartphone par participant ou par binôme, ordinateur portable, chargeurs et espace de stockage disponible.
- Kit léger recommandé : trépied ou poignée, micro-cravate ou micro compact, casque et petite source LED.
- Une seule solution de montage est retenue pour les exercices afin de garantir une vraie prise en main.
- Elle est choisie en amont parmi les outils compatibles avec l'équipement et la politique informatique de l'entreprise, par exemple CapCut, PlayPlay, Canva ou Adobe Premiere.
- Supports remis : fiche projet, trame de scénario, liste de plans, préparation de tournage, autorisation de droit à l'image, grille de contrôle avant publication, et méthode d'archivage.

Formateur l'Académie Lab Compagnie

Guillaume Aerts est réalisateur, vidéaste et spécialiste des interviews filmées et des vidéos d'entreprise. Il accompagne les dirigeants, les entrepreneurs et les organisations, de la préparation éditoriale au tournage et au montage. Son expertise associe structuration du message, conduite d'interview, cadrage, prise de son et adaptation aux différents canaux de diffusion. Au sein de l'Académie Lab Compagnie, il transmet une méthode concrète pour gagner en aisance face à la caméra et produire en autonomie des vidéos courtes, claires et cohérentes avec l'image de l'entreprise.

Durée

14 heures.



LAB COMPAGNIE

Accessibilité

Les personnes en situation de handicap ou ayant des besoins de santé spécifiques sont invitées à nous en informer afin que nous étudions les adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles possibles. La formation peut être organisée dans un espace ERP adapté. Pour toute question concernant l'accueil et la prise en charge : lacademie@labcompagnie.com

Modalités

La formation alternera apports théoriques et ateliers pratiques, pour conjuguer l'apprentissage et mise en application selon les objectifs déterminés en début de formation.

Le formateur validera la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant par l'utilisation de cas pratiques et de mises en situation, afin de confirmer la compréhension et faciliter la mémorisation de l'apprentissage sur le long terme.

Tarifs

Tarif intra-entreprise

3 200 € HT (3840 TTC) pour un groupe jusqu'à 6 participants. Au-delà : sur devis.

Tarif individuel

Sur devis

Contact

lacademie@labcompagnie.com

Délai de mise en place de la formation : entre 1 et 3 mois

Date de mise à jour

10 octobre 2026