Fink

FACE CAMÉRA

5 jours pour apprendre à parler face caméra avec naturel : voix, regard, posture, prompteur, interview et gestion du trac. Groupe de 6 personnes maximum.



5 jours / 35 heures

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Durée : 5 jours / 35 heures
Modalité : formation en présentiel

Parler face à une caméra, ça s'apprend. L'exercice mobilise la voix, le regard, le corps, la concentration et le rapport à sa propre image. Même les personnes les plus compétentes peuvent perdre leurs moyens face à l'objectif. Or s'exprimer en vidéo est devenu essentiel : communication d'entreprise, réseaux sociaux, interviews, conférences, formations en ligne.

Pendant 5 jours, cette formation propose une immersion progressive et concrète dans la prise de parole filmée. L'objectif n'est pas de devenir présentateur, mais de trouver une manière juste, fluide et authentique de s'exprimer. Elle intègre aussi une dimension psychologique : apprivoiser son regard sur soi, accepter ce qui ne peut être changé et travailler ce qui peut l'être.

Une pédagogie fondée sur la pratique. Chaque journée alterne exercices préparatoires, passages filmés, visionnage collectif et retours individualisés. Au programme : voix, rythme et articulation, regard et posture, mémorisation, improvisation et mots-clés, prompteur, adaptation du ton, conduite d'interview et gestion du trac.

Le groupe est limité à **6 participants** pour garantir un temps de pratique conséquent face caméra et une progression personnalisée. Aucune expérience préalable n'est nécessaire. Chaque participant repart avec sa vidéo, sa grille d'évolution et sa méthode personnelle de prise de parole.

MATÉRIEL ET LOGICIELS MIS À DISPOSITION

Les participants bénéficient d'un environnement de travail professionnel :

- caméras et dispositif d'enregistrement vidéo ;
- système de prompteur ;
- éclairage adapté à la prise de vue ;
- miroir pour les exercices de conscience corporelle ;
- grand écran et système audio pour le visionnage collectif ;
- fiches de travail.

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- s'adresser à une caméra avec naturel, sans se laisser parasiter par son image ;
- choisir et maîtriser sa propre méthode de prise de parole (par cœur, improvisation, mots-clés, prompteur) ;
- moduler son ton selon le contexte et l'intention, tout en restant soi-même ;
- analyser son propre rendu de façon lucide et bienveillante ;
- conduire une interview filmée et y répondre (questions, écoute, relance, silence) ;
- préparer et apprivoiser le trac lié à la prise de parole filmée.

PROFIL DES PARTICIPANTS

Cette formation s'adresse :

- aux chefs d'entreprise et dirigeants ;
- aux indépendants et freelances ;
- aux communicants ;
- à toute personne amenée à s'exprimer face caméra.

PRÉ-REQUIS

- Aucune expérience face caméra nécessaire.
- Ouverture à l'exercice pratique et au regard des autres.
- Disponibilité pour les retours collectifs.

ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap, n'hésitez pas à nous contacter pour être mis en relation avec notre référent handicap et trouver ensemble le meilleur aménagement possible.

PÉDAGOGIE

Dès la prise de contact, nous réalisons un audit pédagogique pour comprendre votre situation et vos objectifs de formation afin d'adapter notre contenu et de vous fournir un accompagnement personnalisé dans votre projet.

Chacune de nos formations, qu'elle soit dispensée en présentiel ou à distance, est animée par un formateur soigneusement sélectionné en fonction de ses compétences et de son expérience professionnelle. La salle de formation est équipée de postes de travail individuels et de moyens techniques adaptés aux objectifs de la formation.

Lors de la première demie journée, notre équipe pédagogique organise un tour de table, rappelle les objectifs et le déroulement de la formation, et offre aux stagiaires l'occasion de se présenter. Avant d'aborder chaque grand thème, le programme et son avancée sont répétés, garantissant ainsi la clarté des points abordés.

Tout le long de votre parcours de formation votre formateur prendra le soin d'évaluer vos acquis via une grille d'évaluation en lien avec le programme ajustant au besoin son approche pour garantir une assimilation optimale.

Des exercices pratiques concluent chaque module de la formation, visant à valider la compréhension des concepts enseignés.

QUIZ

En fin de formation, un Quiz (sous forme de QCM) est rempli par les stagiaires afin de valider leurs acquis. Une correction collective est ensuite effectuée par le formateur.

Pour recueillir et prendre en compte les retours des stagiaires, les apprenants sont invités à rédiger une évaluation de leur formation. Enfin, un Certificat de Validation des Acquis de Formation est remis à chaque participant.

VOTRE FORMATRICE



Valérie Labadie

Journaliste, présentatrice et réalisatrice

Valérie Labadie est journaliste, présentatrice et réalisatrice, avec plus de vingt ans d'expérience devant et derrière la caméra. Pendant plus de dix ans, elle a présenté « Larguez les amarres » sur Planète+ Thalassa et le magazine « Fugues » sur France 3, et réalisé des documentaires pour France 5, Voyage et Gulli. Autrice de beaux-livres aux Éditions du Seuil et de La Martinière, elle est aussi photographe pour la presse. Depuis 2018, elle accompagne des entreprises dans leurs contenus vidéo et connaît de près les blocages liés à la prise de parole filmée. Son approche allie outils concrets et accompagnement bienveillant.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Jour 1 - Découverte et première prise de conscience

Objectifs :

- Faire le point sur ses besoins et son rapport à l'image.
- Vivre un premier passage face caméra.

Programme :

- Tour de table : présentations, objectifs et besoins personnels.
- Différence entre parler naturellement et parler face caméra.
- Atelier miroir.
- Préparation d'un texte personnel (3 minutes maximum).
- Première intervention face caméra.
- Visionnage collectif et grille d'analyse personnelle : qu'est-ce que j'aime ? qu'est-ce que je veux changer ? qu'est-ce que je dois accepter ?

Exercice de fin de journée

Filmer son premier passage et l'évaluer.

Jour 2 - Le corps, la voix et les tons

Objectifs :

- Prendre conscience de sa présence physique et de sa voix.
- Explorer différents registres sur un même texte.

Programme :

- Débrief des vidéos de la veille.
- Chauffe-voix et exercices d'ancrage corporel.
- Posture, allure, placement du regard, gestion des mains et du corps.
- La voix : débit, articulation, silences et respiration.
- Le regard caméra.
- Exercice de tons : dire un même texte sur des registres différents.
- Visionnage et débrief des vidéos.

Exercice de fin de journée

Réaliser un passage dans 3 tons différents sur un même texte et analyser les différences.

Jour 3 - Ton, intention et méthode personnelle

Objectifs :

- Travailler l'intention derrière la prise de parole.
- Identifier sa méthode de préparation.

Programme :

- Ateliers face caméra sur des textes à thème tirés au hasard.
- Retours collectifs : ce que je pense renvoyer est-il perçu de la même façon par les autres ?
- L'intention : pourquoi je parle, à qui je parle, qu'est-ce que je veux provoquer ?
- Faut-il écrire son texte ? Écrire pour l'oreille ou pour la lecture.
- Par cœur : avantages et risques.
- L'improvisation : comment structurer une prise de parole spontanée.
- Les mots-clés : rester naturel tout en étant préparé.
- Passage caméra avec la méthode choisie.

Exercice de fin de journée

Identifier et tester sa méthode préférentielle en produisant un passage avec son approche.

Jour 4 - Prompteur et interview

Objectifs :

- Savoir utiliser un prompteur.
- Conduire une interview et y répondre.

Programme :

- Exercice face caméra avec prompteur.
- Chaque participant définit sa stratégie de prise de parole adaptée à son profil.
- Qu'est-ce qu'une bonne interview ?
- Préparer ses questions : l'entonnoir, l'ouverture, la relance.
- L'écoute active pour rebondir.
- La gestion du silence : ne pas combler, laisser respirer.
- Les erreurs classiques de l'intervieweur : couper, orienter, ne pas écouter.
- Tournage en binômes : chacun est tour à tour intervieweur et interviewé.

Exercice de fin de journée

Conduire une interview de 3 minutes, puis être interviewé à son tour.

Jour 5 - Mise en situation professionnelle et restitution

Objectifs :

- Tourner en conditions réelles avec sa méthode.
- Mesurer sa progression depuis le premier jour.

Programme :

- Visionnage et débrief des interviews, retours croisés.
- Préparation et tournage d'un passage solo face caméra (2 à 3 minutes).
- Mise en condition professionnelle : vérifications, répétition, tournage, rendu.
- Gestion du stress et de l'imprévu.
- Analyse bienveillante : progression, points forts, axes de travail.
- Chaque participant repart avec sa vidéo, sa grille d'évolution, sa méthode et des pistes concrètes de progression.

Exercice de fin de journée

Réaliser son passage final et participer activement à la critique collective bienveillante.

Fink

créateur de workflows hybrides

VENIR NOUS RENCONTRER

PARIS
212 rue Saint Maur 75010

INTERMITTENT DU SPECTACLE

Fink est un centre certifié QUALIOPI. Que vous soyez intermittent, artiste, salarié ou une entreprise, l'ensemble de nos stages peuvent être financés à 100% par votre OPCO.

Moi !

ARTISTE AUTEUR

J'en suis

SALARIÉ D'ENTREPRISE

J'en suis

JOURNALISTE PIGISTE

J'en suis

UNE ENTREPRISE

J'en suis

FINK TEAM

Laurent Tosolini
Gérant et responsable Pédagogique
laurent@fink.cool
06 62 67 07 53

Valérie Dubois
Assistante administratif
valerie@fink.cool
06 62 75 66 43