

# FORMATION DÉBUTANTE

ORGANISÉE PAR THE KEYFRAME



# FILMER ET MONTER DES VIDÉOS

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Apprends à créer des vidéos modernes, efficaces et engageantes.

Cette formation t'enseigne les fondamentaux de la production vidéo et du storytelling digital, pensés pour performer sur TikTok, Instagram et YouTube.

En 4 heures, tu repars avec une méthode claire, des techniques concrètes et les bons réflexes pour produire du contenu professionnel.

### DURÉE

Durée estimée de la formation : **4 heures en e-learning à distance**

### PRÉREQUIS

Personnes ayant pour habitude de travailler quotidiennement avec l'outil informatique

### ÉVALUATION

Tests sous forme de quiz sur la plateforme en ligne durant la formation

### MATÉRIEL

Pour réaliser cette formation vous devez disposer du matériel vidéo adapté et d'un ordinateur avec une configuration assez puissante.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Bien choisir et utiliser votre matériel (boîtiers, objectifs, lumière, son, etc.)
- Maîtriser les réglages fondamentaux : exposition, balance des blancs, fréquence d'image...
- Stabilisation, cadrage, composition, lumière : les bases du langage visuel
- Apprendre à monter et les bases en colorimétrie
- Bien démarrer son entreprise (statut, facturation...)

# PROGRAMME

## 1- ÉQUIPEMENTS

- **RECOMMANDATIONS BOÎTIERS 2025 : UNE SÉLECTION ACTUALISÉE DES MEILLEURS BOÎTIERS POUR FILMER, CRÉER OU MONTER.**
- **CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT L'ACHAT D'UN BOÎTIER : LES CRITÈRES ESSENTIELS À CONSIDÉRER POUR BIEN CHOISIR.**
- **CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT L'ACHAT D'UN OBJECTIF : TYPES DE FOCALES, OUVERTURE, COMPATIBILITÉ.**
- **QUEL FILTRE CHOISIR ? ND, PL, MIST : À QUOI SERVENT-ILS ET QUAND LES UTILISER.**
- **QUEL STABILISATEUR CHOISIR ? COMPARATIF ET CONSEILS POUR STABILISER TES PLANS.**
- **QUEL MICRO CHOISIR ? LES DIFFÉRENTS TYPES SELON LES SITUATIONS (SHOTGUN, LAVALIER...).**
- **BIEN CHOISIR SES LUMIÈRES : TYPES, TEMPÉRATURE DE COULEUR, PUISSANCE, DIFFUSION.**
- **QUEL ORDINATEUR CHOISIR ? CONFIGS RECOMMANDÉES SELON TON BUDGET.**
- **QUEL MONITEUR DE BOÎTIER CHOISIR ? POUR MIEUX CADRER ET FILMER EN EXTÉRIEUR.**
- **QUEL MONITEUR D'ORDINATEUR CHOISIR ? RÉSOLUTION, CALIBRATION, QUALITÉ D'AFFICHAGE.**
- **COMMENT NETTOYER SON BOÎTIER : LES BONS GESTES POUR ENTREtenir SON MATÉRIEL.**

# PROGRAMME

## 2- TECHNIQUES

- **NAVIGATION DES MENUS D'UN BOÎTIER SONY : PARAMÉTRAGE SIMPLE ET EFFICACE.**
- **STANDARD / LOG / RAW, ETC. : COMPRENDRE LES FORMATS, BITS, ET SOUS-ÉCHANTILLONNAGE.**
- **QUELLE RÉSOLUTION ET FRÉQUENCE D'IMAGE CHOISIR ? ADAPTATION SELON LE PROJET.**
- **EXPOSITION PARFAITE : TRIANGLE D'EXPOSITION EXPLIQUÉ SIMPLEMENT.**
- **LA BALANCE DES BLANCS : IMPORTANCE ET RÉGLAGES EN FONCTION DE LA LUMIÈRE.**
- **LES MEILLEURS RÉGLAGES AUDIO : CAPTURE PROPRE ET CLAIRE AVEC TON MICRO.**
- **STABILISATEUR : ÉQUILIBRAGE ET TIPS POUR DES PLANS FLUIDES.**

## 3- CINÉMATOGRAPHIE

- **LES RÈGLES DE COMPOSITION : APPRENDS À BIEN CADRER.**
- **LES DISTANCES FOCALES À CHOISIR : QUEL RENDU SELON LA FOCALE ?**
- **LA LIGHT CINÉMATIQUE : CRÉER UNE AMBIANCE AVEC LA LUMIÈRE.**
- **LES MOUVEMENTS DE STABILISATEUR : DÉMO DE MOUVEMENTS FLUIDES.**
- **UTILISATION DE FOND VERT : ASTUCES POUR DE BELLES INCrustATIONS.**

# PROGRAMME

## 4- MONTAGE & COLORIMÉTRIE

· **PREMIERE PRO** : APPREND A PRÉPARER TON PROJET ET A BIEN L'ORGANISER, LE DÉRUSHAGE, LES BASES DU MONTAGE, LES EFFETS, SPEEDRAMP ET LA COLORIEMETRIE (LUT OFFERTE EN BONUS).

## 5- BUSINESS

· **COMMENT CHOISIR SON STATUT JURIDIQUE ET GÉRER SES FINANCES** : AUTO-ENTREPRISE, TVA, ETC.

· **COMMENT TROUVER VOS PREMIERS CLIENTS** : PROSPECTION, PORTFOLIO, RÉSEAUX.

· **COMMENT FACTURER SES CLIENTS** : DEVIS, FACTURES, BONNES PRATIQUES.