



Communication

En 2020, FORMEZ VOUS !

AVEC LES **ENTREPRENEUR.E.S**

**DE CO-ACTIONS !**

## Filmer son activité

### Objectif global

Optimiser la qualité de ses vidéos

### Objectif opérationnel

Savoir s'adapter aux conditions de tournage (matériel, lieu) afin d'améliorer le rendu des vidéos

### Méthodes pédagogiques

Tout au long de la journée, la formation alterne théorie et pratique sur du matériel professionnel fourni par le formateur :

- Présentation des paramètres techniques et des règles d'usage sur les étapes de production vidéo : prise de son, prise de vue, mise en lumière, montage
- Exercices individuels et collectifs, simulation d'interview

### Contenu et déroulement

- Choisir un mode d'enregistrement : mode auto/manuel, fréquence d'image, résolution
- Manipulation de boîtiers (type DSLR), d'objectifs, d'éclairages, de matériel audio
- Optimiser la lumière : selon le matériel et les sources disponibles sur le lieu de tournage
- Faire un choix de cadrage : mise en scène, positionnement par rapport au sujet
- Optimiser la prise de son
- Envisager un montage
- Finaliser la vidéo : colorimétrie, titrage, musique, format d'export

**Supports** Matériel vidéo, lumière et son

**Durée** 1 journée

**Public ciblé** Tout public – 6 personnes max

**Prérequis** Connaissance de l'environnement Windows ou Mac OS.  
Être en possession d'un smartphone / appareil photo pour une utilisation en mode caméra.

**Validation** Attestation de fin de formation

**Formateur** Fabien BŒUF, vidéaste

**Cycle formations** : Communiquer sur son activité



**Contact et inscriptions :**

Retrouvez toutes les dates de nos formations sur notre site web et inscrivez-vous : <http://co-actions.coop/co-actions/agenda/>  
+ d'info : Céline Cabrignac, Chargée de la formation interne / 06 83 53 35 61 / [formation@co-actions.coop](mailto:formation@co-actions.coop)