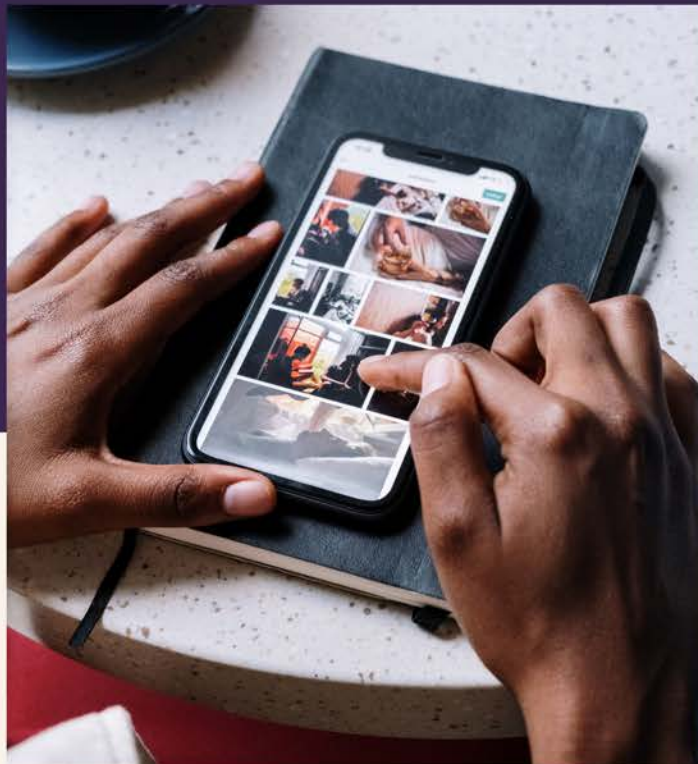


SOFYPROD & TIKA PHOTOGRAPHIE



INITIATION À LA CRÉATION DE CONTENU PHOTO ET VIDÉO DE QUALITÉ POUR RÉSEAUX SOCIAUX AVEC UN SMARTPHONE

SOMMAIRE

01

Bases de la création de contenu photo et vidéo (4h)

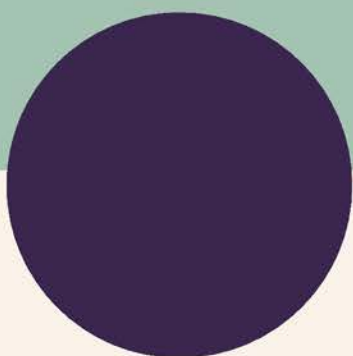
02

Montage, optimisation et publication des contenus

03

Suivi, analyse et perfectionnement des contenus

SESSION 1



BASES DE LA CRÉATION DE CONTENU PHOTO ET VIDÉO

COMPRENDRE LES BASES TECHNIQUES

01.

Photo et vidéo : notions fondamentales

- _Résolution et formats adaptés aux réseaux sociaux
- _Luminosité, exposition et mise au point.
- _Règle des tiers et autres principes de composition.
- _Profondeur de champs/ vitesse

Utilisation des outils du smartphone

- _Découverte des fonctionnalités photo/vidéo sur smartphone
- _Techniques simples pour améliorer la qualité (stabilisation, lumière naturelle).



RÉALISER DES PHOTOS IMPACTANTES

02.

Storytelling visuel

- _Raconter une histoire avec une photo.
- _Créer une mise en scène efficace : éclairage, arrière-plan et cadrage.

Découverte de la publication sur Instagram

- _Importer des photos, faire une story du jour avec ses photos.

Exercice en atelier

- _Réalisation de photos professionnelles avec leur téléphone.
- _Retour collectif sur les clichés (forces et axes d'amélioration).

CRÉER DES VIDEOS MARQUANTES

03.

Bases de la vidéo

- _Différences clés entre photo et vidéo (mouvement, durée, narration). °
- _Captation : filmer des plans stables et clairs.

Découverte du montage sur Instagram

- _Importer des clips, découper et assembler, pour créer des Réels sur Instagram

Exercice pratique

- _Création d'une courte séquence vidéo mettant en valeur un produit ou un service.

SESSION 2



MONTAGE, OPTIMISATION ET PUBLICATION DES CONTENUS

MONTAGE VIDÉO AVANCÉ AVEC INSTAGRAM

01.

Edition sur Instagram

- _Utilisation des modèles d'Instagram pour des vidéos stylisées.
- _Maîtrise des paramètres de montages
- _Utilisation d'un micro externe, enregistrement des voix off/ interview

Atelier pratique

- _Montage d'une vidéo de 30 secondes
- _Feedback collectif



CRÉATION AVEC CANVA

02.

Découverte de Canva

- _Création de visuels adaptés aux réseaux sociaux (stories, réels photos).
- _Utilisation des modèles préconçus et personnalisation.
- _Maîtrise des paramètres avancés

Atelier pratique

- _Création d'une publication ou réels combinant photo et texte pour promouvoir une offre ou un événement.

OPTIMISATION POUR PUBLICATION

03.

Optimisation pour les réseaux sociaux

- _Compression des fichiers sans perte de qualité.
- _Formats spécifiques : Instagram (reels, stories), TikTok, LinkedIn.
- _Appel à action sur Canva, Photo/ vidéo

Planification et publication (si formation sans option 4)

- _Rédaction des légendes des posts
- _Exemples concrets de planification en fonctions des secteurs présent à la formation

Pratique

- Chaque participant prépare un post complet : vidéo ou photo montée + texte

L'IA POUR LA PHOTO ET VIDÉO DES RÉSEAUX SOCIAUX

04.

- _Générateur de script et d'idées de scénarios pour vidéos.
 - _Les voix off avec Chat-GPT
 - _La photo et l'IA
- Faire les légendes de contenus adapté à chaque réseau.



SESSION 3



SUIVI, ANALYSE ET PERFECTIONNEMENT DES CONTENUS

INTRODUCTION ET OBJECTIFS DE LA SESSION

01.

Partage des expériences des participants depuis les sessions initiales

- _Ce qui a bien fonctionné.
- _Les défis ou problèmes rencontrés.



ANALYSE COLLECTIVE DES CONTENUS

02.

Visionnage et analyse des vidéos

- _Chaque participant présente une ou deux vidéos réalisées depuis la formation.
- _Critères d'analyse :
 - _Qualité technique (stabilité, son, montage).
 - _Esthétique (cadrage, lumière, transitions).
 - _Impact narratif (storytelling, pertinence pour l'audience visée).
 - _Feedback personnalisé et suggestions d'amélioration.

Analyse des photos créées

- _Présentation d'une série de photos produites par chaque participant.
- _Analyse de la composition
- _Créativité et pertinence vis-à-vis de leur message/produit.
- _Optimisation pour les réseaux sociaux (qualité, format).

ATELIERS PRATIQUES D'AMÉLIORATION

03.

Atelier vidéo

- _Les participants retouchent ou améliorent une vidéo existante en appliquant les retours donnés.

Atelier photo

- _Les participants retouchent ou améliorent des photos existantes en appliquant les retours donnés.

PRÉSENTATION DU LIVRET DE FORMATION

04.

- _Reprise de la grille d'autoévaluation et des compétences acquises
- _Découverte du livret de formation et rappel des points principaux de la formations

FORMATRICES



SOFYPROD

<https://www.sofyprod.com/>

Sophie Gomez est vidéaste professionnelle diplômée d'un BTS vidéo et d'une licence de pilote de drone.

Elle est vidéaste pour les particuliers et les professionnels, professeure de montage vidéo.

Son entreprise, SofyProd est basé à Issoire dans le Puy de Dôme



Photo de Pascale Poujols

TIKA PHOTOGRAPHIE

<https://www.tikaphotographie.com/>

Laïla Revardeau est photographe professionnelle diplômée d'un BTS photo. Elle est photographe pour les particuliers et les professionnels. Elle expose aussi ses photos d'art lors de manifestations culturelles.

Son studio, le studio Tika Photographie est basé à Champeix dans le Puy de Dôme

LES + DE LA FORMATION

O1

formation certifiée qualiopi,
financement possible à 100%

O2

formation directement en entreprise
ou en individuelle

O3

formation animé par des
professionnelles en activité dans leur
domaine