

Formation vidéo - 4 jours

Programme générique en date du 3 mai 2026. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale	Cette formation propose un parcours concret de 4 jours pour passer d'un niveau débutant à une première autonomie en réalisation vidéo légère. Elle permet d'apprendre à tourner avec un smartphone ou une caméra simple, organiser ses fichiers, dérush, monter sur DaVinci Resolve, synchroniser le son et finaliser un mini-projet vidéo. L'approche est progressive, pratique et directement orientée vers la mise en œuvre sur le terrain.
Pré-requis	Aucun prérequis technique avancé n'est nécessaire. Cette formation s'adresse à des personnes débutantes ou en première montée en compétence. Savoir utiliser les fonctions de base d'un smartphone ou d'un ordinateur est recommandé. Venir avec un projet, une idée de sujet ou du matériel personnel est un plus, sans être obligatoire.
Objectifs généraux	Acquérir une méthode simple et complète pour réaliser une vidéo courte avec des moyens légers, depuis la prise de vue jusqu'à l'export final et la diffusion. Développer une première autonomie technique et organisationnelle en tournage, dérush, montage, habillage et finalisation sur DaVinci Resolve.
Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables	À l'issue de la formation, le ou la stagiaire sera capable de : - comprendre et régler les paramètres fondamentaux de l'image : shutter, ouverture, ISO, exposition et focus ; - réaliser des prises de vue simples, stables et lisibles en mode auto puis en mode manuel ; - organiser ses rushes et son projet vidéo avec une arborescence de travail claire ; - créer et paramétrer un projet dans DaVinci Resolve ; - importer, trier et organiser les médias dans le logiciel ; - réaliser une synchronisation simple du son et de l'image ; - monter une séquence vidéo courte avec cohérence narrative ; - ajouter un habillage simple : titres, logos, animation de base ; - effectuer un premier travail de nettoyage et d'équilibrage sonore ; - exporter un projet final et le diffuser.
Public concerné	Cette formation s'adresse à des personnes débutantes souhaitant acquérir une autonomie de base en création vidéo : bénévoles, salarié-es, adhérent-es, porteurs de projet, structures associatives, sociales, culturelles ou éducatives. Elle convient à toute personne souhaitant apprendre à produire une vidéo courte avec un matériel léger et un workflow simple.
Modalités d'inscription et délai d'accès	La formation fait l'objet d'un échange préalable avec la structure ou les participant-es afin de préciser les besoins, le niveau, le matériel disponible et les objectifs visés. L'inscription est validée après prise de contact, accord sur le programme, les dates et les modalités d'intervention. Le délai d'accès dépend du calendrier de la formation, des disponibilités et du temps nécessaire à l'organisation pédagogique et matérielle.
Méthodes mobilisées	La formation repose sur une pédagogie active, progressive et orientée terrain. Elle alterne apports techniques courts, démonstrations, exercices pratiques, tournages en situation, dérush, manipulations sur DaVinci Resolve et accompagnement individualisé. La montée en compétence se fait par expérimentation directe, comparaison des résultats, correction en temps réel et application sur un mini-projet personnel ou collectif.
Ressources pédagogiques	Les stagiaires disposent de supports pédagogiques transmis pendant et/ou après la formation : fiche workflow prise de vue, fiche d'organisation des fichiers, fiche export DaVinci Resolve, pack de tutoriels PDF et liens, projet exemple DaVinci Resolve si nécessaire, ainsi qu'une bibliothèque de sons et vidéos libres de droits.
Modalités d'organisation	La formation se déroule sur 4 journées, pour une durée totale d'environ 28 heures. Elle est conçue comme un parcours progressif allant des bases de la prise de vue à la finalisation d'un mini-projet vidéo. L'organisation alterne temps collectifs, exercices pratiques, mises en situation et accompagnement individualisé selon le niveau, le matériel et le projet de chaque participant-e.
Matériel pédagogique	La formation mobilise un matériel léger et accessible : smartphones, caméras simples selon disponibilité, ordinateurs et logiciel DaVinci Resolve. Peuvent également être utilisés des micros externes, supports de prise de vue et lumière simple. Le matériel peut être personnel ou mis à disposition par la structure selon le contexte de la session.
Modalités d'évaluation	L'évaluation se fait de manière continue en situation de formation, à travers les exercices pratiques, la progression technique observée et la réalisation d'un mini-projet final. Elle porte notamment sur la capacité à réaliser des prises de vue maîtrisées, organiser un projet, monter une séquence, synchroniser son et image, ajouter un habillage simple et produire un export final exploitable. Un débrief collectif et un retour individualisé permettent de valider les acquis et les points à consolider.
Accessibilité des personnes en situation de handicap	L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.

Accès aux formations

À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap :

Aurore Dupas mail:aurore.dupas@heliscoop.com

Tarif indicatif

1960,00 €

70,00 € de l'heure

Cette prestation de formation est exonérée de TVA conformément à l'article 261 du CGI
Tarif inter-entreprises par stagiaire. Contactez-nous pour un tarif de groupe

Durée

28 heures

Intervenant(e)



Fabrice LE METAYER

accompagnateur et formateur en projets audiovisuels et de médiation narrative

Professionnel de terrain issu d'un parcours scientifique et audiovisuel, j'interviens aujourd'hui comme formateur et accompagnateur auprès de structures sociales, socio-culturelles, associatives et territoriales. Mon approche repose sur la transmission concrète, l'adaptation aux réalités du terrain et la montée en compétence progressive des équipes. Je conçois des formations accessibles, structurées et immédiatement mobilisables autour de l'audiovisuel, de la prise de vue, du montage, du podcast, des workflows simples de production, ainsi que de formats coopératifs favorisant l'expression, l'autonomie et la valorisation des actions.

Ses réalisations

Depuis 2024, j'ai accompagné plusieurs structures du territoire dans des actions de formation, de transmission et de valorisation, notamment auprès d'EVS et d'associations comme l'Espace Arc-en-Ciel, La Chrysalide ou E.I.D.E.R. J'ai mené des formations à la prise de vue et au montage, soutenu des équipes sur des projets de micro-trottoir et de podcast, animé des ateliers stop motion avec des familles, et participé à la réalisation de supports documentaires comme Souvenirs en Pays Manslois. Ces expériences m'ont permis de développer une pédagogie basée sur des situations réelles, des outils lisibles, des supports adaptés aux publics et une logique de continuité permettant aux structures de gagner en méthode, en confiance et en autonomie.

Son CV

https://formations-heliscoop.com/wp-content/uploads/user_doc/flemetayer/CV_2026.pdf

Site Web

<http://www.naturalypsenow.fr>

Contenus

Jour 1 : bases de la prise de vue et organisation des fichiers ; découverte des paramètres image, premiers essais en mode auto puis manuel, dérush et structuration du projet.

Jour 2 : interview simple et synchronisation son/image ; répartition des rôles, sélection des plans, découverte de DaVinci Resolve, création du projet, import et synchronisation.

Jour 3 : montage, narration et habillage ; découverte des principaux onglets de DaVinci Resolve, montage d'une séquence, titrage, animation simple, bases du traitement sonore.

Jour 4 : atelier personnel et accompagnement individualisé ; application du workflow complet sur un mini-projet, corrections image et son, habillage, export 1080p, vérification qualité et débrief collectif.