

Formation

« *Filme ton sport, booste ta com'* »

Pour les salariés, bénévoles et dirigeants du mouvement sportif de Nouvelle-Aquitaine.

OBJECTIF GÉNÉRAL :

Permettre aux stagiaires de valoriser l'image de leur club de sport à travers la communication audiovisuelle.



Lundi 23 mars 2026

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, soit 7 heures au total.



Maison des Sports de la Vienne

Avenue du Futuroscope, 86360 Chasseneuil-du-Poitou. Salle de réunion du Bâtiment @3.



Tarif : 280 euros* Pour les associations employeurs : salariés et dirigeants du bureau directeur
Prise en charge financière possible par votre OPCO.

Tarif : 50 euros* Pour les associations non employeurs et les bénévoles d'associations employeurs
(hors bureau directeur).

* voir les conditions de financement sur la page de notre site <https://cdos86.fr/formation/>



Prérequis :

Être salariés, bénévoles ou dirigeants du mouvement sportif de Nouvelle-Aquitaine.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Produire des images propres et exploitables sur tous supports ainsi que les réseaux sociaux.
- Réaliser une interview courte et dynamique.
- Maîtriser sa présence et son message face caméra.
- Utiliser smartphone et matériel pro avec efficacité.
- Réaliser un contenu vidéo très court pour valoriser un club sportif ou une institution.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET D'ÉVALUATION :

- Formation en présentielle avec support diaporama.
- Formation interactive et dynamique, alternant apports théoriques, démonstrations et exercices pratiques. Découverte et manipulation du matériel (caméra Sony FS5, appareil photo numérique LUMIX et vidéo 4K, micro-cravate HF...).

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Préinscription jusqu'à **15 jours avant la formation** :

- Via notre formulaire en ligne : <https://forms.gle/AHZLZf9XTKoFGgz97>

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de bien vouloir nous contacter en amont de la formation afin que nous définissions ensemble la meilleure façon de vous accueillir.
Notre référent : Isabelle BOURREAU au 07 44 80 96 68.

PROGRAMME DE LA FORMATION

En amont de la formation : envoi d'un recueil des attentes et d'un test de positionnement initial.

Introduction à l'image : les bases indispensables

- Types de plans (large, serré, portrait, action).
- Règle des tiers, ligne des 180° et principes de cadrage.
- Mouvements de caméra (panoramique, en mouvement etc...).
- Importance de la lumière (sources, contre-jour, orientation).
- Qualité du son : micro embarqué vs micro-cravate HF.

Exercices pratiques de cadrage et mouvements

- Filmer un portrait simple stable.
- Réaliser une interview simple.
- Réaliser un plan d'action sportif court (démonstration d'un geste technique).
- Jouer sur la profondeur et la lumière, profondeur de champ.
- Comprendre les erreurs fréquentes (horizon, contre-jour, tremblements) vitesse et ouverture.

Découverte et manipulation du matériel

- Caméra Sony FS5 + trépied, appareil Photo Numérique LUMIX et vidéo 4K, micro-cravate HF...

Atelier : Premiers réflexes face à la caméra

- Contenus & exercices (Position du corps et gestion de la respiration, Débit et articulation...).
- Jeux d'expression (Présentation de soi en 20 secondes, "Message flash").

Réalisation d'une courte séquence en groupe

- Écriture d'un cahier des charges.
- Une interview d'un participant (ou dirigeant/sportif).
- Des plans de coupe (gestes sportifs, environnement, matériel, ambiance).
- Une mini-séquence de 30 à 60 secondes.
- Travail sur la cohérence image/son.
- Initiation au montage simple (CAPCUT / iMovie / DAVINCI RESOLVE les bases).

Visionnage, analyse et conseils personnalisés



Formation portée par l'organisme de formation Sport Santé 86, certifié Qualiopi.

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes : Actions de formation

Votre contact :

Isabelle BOURREAU au 07 44 80 96 68
isabellebourreau@franceolympique.com