

Filmer avec son smartphone et réaliser une interview de qualité professionnelle

Màj le 19/06/2026

Public	Tout collaborateur amené à produire du contenu vidéo : - Communication - Marketing - RH / marque employeur - Managers - Commerciaux - Chefs de projets - Experts métiers - Journalistes internes / ambassadeurs - Collaborateurs en contact avec des partenaires, clients ou intervenants externes - Tout public souhaitant apprendre à produire des vidéos simples, propres et exploitables avec un smartphone, dans un cadre professionnel, associatif, entrepreneurial ou personnel.
Prérequis	Aucun prérequis. Posséder un smartphone (iOS ou Android).
DISPOSITIONS PRATIQUES	Formation en présentiel dans les locaux du studio. Smartphones, micros-cravates, lumières et accessoires fournis. Possibilité d'utiliser le matériel du participant.
Modalités et délai d'accès	Accès sous 48h après validation de l'inscription. Convocation envoyée par email avec informations pratiques.
Présentation générale (Problématique, intérêt)	La vidéo est devenue un outil incontournable pour communiquer, valoriser des projets, diffuser l'expertise ou créer du contenu pour les réseaux sociaux, les newsletters, les intranets ou des partenaires externes. Les smartphones offrent aujourd'hui une qualité remarquable, mais la plupart des collaborateurs ne maîtrisent pas : - les réglages essentiels - la lumière - le cadrage - le son - la conduite d'interview - les améliorations via IA Cette formation fournit une méthode simple, actionnable et universelle pour réaliser des interviews professionnelles, qu'elles soient internes (collaborateurs, RH, projets) ou externes (clients, intervenants, partenaires, experts).
Objectifs pédagogique	À l'issue de la formation, le participant saura : - Préparer une interview (interne ou externe) grâce à l'IA - Structurer un fil conducteur cohérent - Choisir un lieu pertinent selon l'enjeu (corporate / terrain / événement) - Régler son smartphone pour obtenir une image pro - Capturer un son clair dans différentes situations - Cadrer et installer une interview de manière professionnelle - Mettre en confiance un intervenant interne ou externe - Améliorer son interview via IA (son, lumière, stabilisation, sous-titres) - Exporter une vidéo prête à diffuser

Contenu de la formation / Programme	1. Introduction & enjeux de l'interview vidéo (20 min) • Place de l'interview vidéo dans la communication professionnelle • Différences entre interview interne et interview externe • Cas d'usage : communication corporate, RH, marque employeur, réseaux sociaux • Les erreurs les plus fréquentes à éviter	
	2. Préparation de l'interview avec l'IA (45 min) • Définir clairement l'objectif de l'interview • Identifier le message principal à faire passer • Construction d'un fil conducteur efficace (3 à 5 questions) • Utilisation d'outils d'intelligence artificielle pour : ○ générer des questions pertinentes, ○ reformuler pour un langage naturel, ○ adapter le discours à un format court (1 à 2 minutes) • Exercices guidés de préparation avec l'IA	
	3. Réglages fondamentaux du smartphone (45 min) • Choisir la bonne résolution et la bonne fréquence d'image • Mise au point et gestion de l'exposition • Stabilisation de l'image • Utilisation des modes intelligents (portrait, cinématique, HDR) • Bonnes pratiques spécifiques iOS et Android • Positionnement du smartphone selon le type d'interview	
	4. Lumière, cadrage et décor (40 min) • Comprendre la lumière naturelle et artificielle • Éviter les contre-jours et ombres marquées • Choisir un décor adapté au contexte (B2B, corporate, terrain) • Positionner correctement l'intervenant • Règles essentielles de cadrage pour l'interview • Démonstrations et ajustements en situation réelle	
	5. Captation audio avec smartphone (30 min) • Différences entre micro interne et micro externe • Utilisation et placement d'un micro-cravate • Gestion du bruit ambiant • Techniques pour enregistrer un son exploitable en environnement contraint (salon, événement)	
	6. Mise en pratique complète encadrée (60 min) • Préparation rapide de l'interview • Installation du cadre, de la lumière et du smartphone • Réalisation d'une interview réelle par les participants • Conduite de l'interview • Corrections et retours personnalisés du formateur	
	7. Amélioration de la vidéo grâce à l'IA (30 min) • Nettoyage automatique de l'audio • Stabilisation et correction de l'image • Ajustement de l'exposition et du contraste • Génération automatique de sous-titres	

	Préparation rapide de formats adaptés à LinkedIn, Instagram ou intranet Préparation d'un format LinkedIn, Instagram, Intranet
	8. Évaluation & conclusion (10 min) - Débrief collectif - QCM de validation des acquis - Remise de l'attestation de formation
Modalités pédagogiques	Démonstrations en studio Exercices pratiques individuels Mise en situation réelle avec smartphone Outils IA simples Checklists et guides fournis QCM final
Encadrement de la formation / Intervenant	Jourdren Alexandre — Gérant & Producteur vidéo Studio Le 264 — spécialiste en communication B2B depuis 15 ans
Durée	4 heures
Dates	Voir convocation
Lieu	Le 264 – Studio Vidéo 5 rue Kepler, 75116 Paris
Coût par participant	490 € HT soit 588€ TTC / participant (ou forfait entreprise selon devis)
Accessibilité	Accessibilité Les locaux du studio Le 264 ne sont actuellement pas accessibles aux personnes à mobilité réduite (PMR). Toutefois, afin de garantir l'accessibilité de l'action de formation au plus grand nombre, des solutions alternatives peuvent être proposées : - organisation de la formation en distanciel (visioconférence) - possibilité de réaliser la formation dans un lieu accessible mis à disposition par l'entreprise. Adaptation des supports et modalités pédagogiques selon les besoins contact dédié pour étudier toute situation particulière Référent accessibilité : Jourdren Alexandre – ajourdren@ajdr-group.com 06 30 37 31 78
Responsable de l'action, Contact	AJDR GROUP / LE 264 5 rue Kepler — 75116 Paris Mail : formation@ajdr-group.com Responsable pédagogique : Jourdren Alexandre

Suivi de l'action / Evaluations / Enquête de satisfaction	Feuilles d'émargement Exercice pratique QCM final Attestation de fin de formation Une enquête de satisfaction à chaud complétée à la fin de la formation Une enquête de satisfaction à froid transmis trois mois après la formation
Pour aller plus loin	Accès illimité à des ressources pédagogiques régulièrement mises à jour