Institut du Tourisme
Fédération des offices de tourisme de Bretagne

Programme de Formation

Face caméra : gagner en aisance pour des vidéos professionnelles

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Entrepreneurs et dirigeants
Responsables communication et marketing
Formateurs et consultants
Commerciaux et business developers
Toute personne souhaitant développer sa communication vidéo

Niveau : Tous niveaux (débutant à intermédiaire)

Objectifs pédagogiques

Surmonter l'anxiété liée à l'enregistrement vidéo

Développer une présence naturelle et authentique à l'écran

Maîtriser les bases techniques pour des vidéos professionnelles

Améliorer sa communication verbale et non-verbale face caméra

S'approprier des outils et méthodes pour s'exprimer en vidéo dans un cadre professionnel

Description

Ce que cette formation vous apporte

- Surmonter l'appréhension de l'enregistrement
- Développer une présence naturelle et authentique
- Maîtriser les bases techniques d'une vidéo professionnelle

Ce qui fait la différence

Une formation de l'Institut du Tourisme de Bretagne, organisme de formation de la Fédération des Offices de Tourisme de Bretagne (certifié Qualiopi), conçue pour les équipes des offices de tourisme. Des contenus et des exemples issus du tourisme, pour repartir avec des publications utilisables dès le lendemain.

Dans un monde professionnel de plus en plus digitalisé, la communication vidéo est devenue incontournable. Que ce soit pour des présentations, des webinaires, des contenus marketing ou des réunions, savoir s'exprimer naturellement face caméra est une compétence clé pour développer sa **visibilité** et son **impact professionnel**.

Cette formation intensive permet de surmonter les appréhensions, de développer sa présence à l'écran et d'acquérir les techniques pour créer des vidéos professionnelles engageantes.

JOUR 1 - Dépasser ses blocages et poser les bases

Comprendre et apprivoiser ses résistances :

- Auto-diagnostic personnalisé : Identifier ses blocages personnels
- Questionnaire et discussion guidée
- Croyances limitantes et peurs fréquentes
- Expériences passées et perception de soi à l'écran
- Exercice d'introduction : Première vidéo libre (30 secondes)
- Enregistrement sans consigne spécifique
- Visionnage en petits groupes bienveillants
- Retours constructifs : 3 points positifs, 1 piste d'amélioration

Détente corporelle et préparation mentale :

Relaxation guidée :

- Scan corporel et respiration 4-7-8
- Déverrouillage des zones de tension (mâchoire, épaules, diaphragme)

Visualisation et ancrage positif :

- Projection d'un enregistrement réussi
- Travail sur les émotions ressources
- Création de mantras personnalisés

Libérer sa voix et son corps :

Exercices vocaux :

- Échauffement : diction, articulation, souffle
- Variations d'intonation, volume, rythme
- Virelangues et lecture expressive

Expression corporelle et gestuelle :

- Exercice du miroir (travail en binômes)
- Gestes illustratifs vs gestes parasites
- Ancrage au sol et occupation de l'espace

Mise en situation improvisée (au choix) :

- Prenez la parole sur un objet mystère (2 min)
- Trouvez une réponse à une question surprise.

Prenez vos premiers pas techniques :

- Bases techniques essentielles :
- Éclairage simple (naturel ou LED)
- Cadrage, plans et fond visuelQualité du son (micro-cravate, acoustique)

Tâches supplémentaires:

Test d'installation personnalisé :

- Configuration du setup de chaque participant
- Tournage d'une séquence test
- Comparaison avant/après avec retours formateur
- Auto-évaluation et préparation jour 2 :
- Bilan personnel : "Où j'en suis ?" (curseurs de progression)
- Préparation mentale pour le jour 2

JOUR 2 - Développer sa présence et structurer ses messages:

- Échauffement vocal et corporel express
- Renforcer sa présence et sa spontanéité

Techniques de connexion à la caméra :

Sensibilisation au storytelling :

Parler à un ami (photo proche de l'objectif)

Jeu de regard et alternance scripté/improvisé

- Susciter l'attention, l'émotion, l'engagement.
Mise en pratique finale & feedback:

Sous forme d'enregistrements progressifs: • Présentation libre (1 minute)

- **Concept métier (2 minutes)**
- **Témoignage ou success story (3 minutes)**

Challenges créatifs (au choix) :

- **Réaction à chaud à une actualité vidéo**
- **Présentation désordonnée (pitch à l'envers)**
- **Pitch multi-publics (client, investisseur, partenaire)**

Projet final & évaluation:

Réalisation du projet final (3 à 5 minutes) :

- Présenter son activité professionnelle
- Partager un conseil ou une expertise
- Inclure un appel à l'action clair

Critères d'évaluation :

- **Aisance**
- **Clarté**
- **Naturel**
- **Maîtrise des bases techniques**
- **Structure**

Engagement du message Bilan & perspectives :

Visionnage & retours collectifs : Feedback 3+1 (3 forces, 1 axe d'amélioration)

Auto-évaluation finale Objectifs de progression personnalisés.

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Accueil en présentiel dans une salle dédiée – Les apprenants bénéficient d'un environnement propice à l'apprentissage.

Formation prévue pour un groupe de **4 à 8 personnes**.

Mise à disposition en ligne de documents – Accès à des ressources pédagogiques après la formation pour un apprentissage continu.

Moyens et supports pédagogiques

Méthodes pédagogiques

- **Approche progressive** : de la découverte à l'autonomie
- **Pédagogie bienveillante** : climat de confiance et d'entraide
- **Alternance théorie/pratique** : 20% théorie, 80% exercices pratiques
- **Individualisation** : accompagnement personnalisé selon les besoins

Techniques utilisées

- **Exercices de relaxation et de respiration**
- **Improvisations dirigées et jeux de rôle**
- **Enregistrements vidéo avec analyse**
- **Feedback constructif en groupe restreint**
- **Challenges progressifs et ludiques**

Setup de base :

- **Smartphone et trépied stable**
- **Anneau LED (20-30 euros)**
- **Micro-cravate (15-25 euros)**

Applications de montage : CapCut,

Modalités d'évaluation et de suivi

Suivi de l'exécution

- **Feuilles de présence**
- **Suivi individualisé des progrès**
- **Enregistrements vidéo tout au long de la formation**

Évaluation des résultats

- **Projet final évalué selon grille de critères**
- **Auto-évaluation avec curseurs de progression**
- **Certification :** Remise d'un certificat de réalisation
- **Retours qualitatifs individuels et collectifs**

Informations sur l'admission

Compléter le questionnaire de positionnement

Délais d'accès

- **Formations INTER (catalogue)** : inscription possible jusqu'à 10 jours ouvrés avant le début de la session, dans la limite des places disponibles. Vous recevez sous 48 h un accusé de réception, puis la convention, le questionnaire de positionnement et la convocation.
- **Formations INTRA / sur mesure** : après un entretien d'analyse du besoin, la formation peut démarrer sous 4 à 8 semaines.
- **Prise en charge OPCO (AFDAS…)** : nous vous conseillons de déposer votre demande au moins 3 semaines avant le début de la formation.

Informations sur l'accessibilité

L'accessibilité des locaux est garantie pour le public en situation de handicap, y compris pour les **personnes à mobilité réduite**. Les moyens techniques et pédagogiques peuvent être adaptés au public en situation de handicap.

Modalités à indiquer lors de l'inscription et définies en amont de la formation en envoyant un message à : contact@institut-tourisme.bzh