Les Inarrêtables · 61 rue de Lyon, 75012 Paris · 06 80 46 53 68 · info@lesinarretables.com · lesinarretables.com

Programme de formation · 21 h, en présentiel ou à distance

Conception et réalisation de formats vidéo pour les réseaux sociaux

Pour les dirigeants et salariés qui veulent produire eux-mêmes leurs vidéos : ligne éditoriale, scripts avec l'aide de l'IA, tournage au smartphone, montage sur mobile et diffusion. Chaque participant repart avec une vidéo prête à publier.

21 h 3 jours de 7 heures	**4 500 €** en intra, jusqu'à 6 personnes ; 5 400 € jusqu'à 10	**1 490 €** par personne en inter

Fiche programme mise à jour le 13 novembre 2026 · version 1.

Sommaire : objectifs · prérequis · durée · programme · évaluation · tarif · délais d'accès · handicap · contacts.

Objectifs de la formation

À la fin de la formation, vous serez capable de :

1. Définir une ligne éditoriale et une identité visuelle adaptées aux codes des réseaux sociaux (Reels, TikTok, LinkedIn).
2. Concevoir des scripts engageants avec des techniques de rédaction persuasive et l'aide de l'IA générative (ChatGPT) pour trouver des idées.
3. Produire des vidéos de qualité professionnelle avec un smartphone : cadre, lumière, prise de son.
4. Monter des séquences dynamiques sur mobile (CapCut) avec habillage graphique, transitions et sous-titrage.
5. Optimiser la diffusion des contenus en analysant les indicateurs clés et en utilisant des outils de planification.

Public visé

- Dirigeants et salariés.
- En intra-entreprise, groupe de 10 personnes au plus. En inter-entreprises, session maintenue à partir de 4 inscrits.

Prérequis et positionnement

- Aucun.
- Matériel à prévoir : un smartphone récent, un ordinateur avec une connexion internet stable, et les applications CapCut et Canva (versions gratuites ou d'essai).

Avant la formation : un questionnaire sur votre niveau, vos besoins et vos attentes, et une évaluation de préformation.

Durée et organisation

21 heures sur 3 jours de 7 heures, en présentiel (dans vos locaux en intra, à Paris en inter) ou en classe virtuelle.

Séquence	Durée	Modalité
Jour 1 : stratégie éditoriale, image de marque et scénarisation avec l'IA	7 h	Présentiel ou classe virtuelle, en intra comme en inter
Jour 2 : captation et design visuel	7 h	Présentiel ou classe virtuelle, en intra comme en inter
Jour 3 : postproduction mobile, workflow IA et diffusion	7 h	Présentiel ou classe virtuelle, en intra comme en inter

Programme détaillé

Jour 1 · Stratégie éditoriale, image de marque et scénarisation avec l'IA

7 h

- Les codes de la viralité (Shorts, Reels, TikTok) : accroche, rétention, appel à l'action.
- Image de marque personnelle : identité visuelle et ton.
- Scénarisation assistée par l'IA (ChatGPT) : trouver des idées et structurer les scripts.
- Techniques de rédaction vidéo pour augmenter le temps de visionnage.

Jour 2 · Captation et design visuel

7 h

- Réglages du smartphone (4K, images par seconde, exposition).
- Grammaire de l'image : composition, valeurs de plans, mouvements.
- Lumière naturelle et artificielle ; prise de son mobile.
- Éléments graphiques sur Canva (miniatures, habillage).
- Accompagnement individuel : posture et aisance face caméra.

Jour 3 · Postproduction mobile, workflow IA et diffusion

7 h

- Montage avancé sur CapCut : dérushage, rythme (J-cut, L-cut), transitions.
- L'IA en postproduction : sous-titrage automatique, nettoyage du son, recadrage intelligent.
- Stratégie de diffusion : formats d'export et programmation.
- Analyse des performances pour améliorer les vidéos suivantes.
- Création d'un contenu vidéo marketing complet.

Évaluation : réalisation et export d'une vidéo complète au format vertical 9:16, conforme au cahier des charges technique et éditorial, présentée et évaluée devant le formateur.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Méthode active et participative : apports sur les codes des réseaux sociaux (20 %) et ateliers pratiques de création (80 %).
- Atelier de création vidéo : tournages en conditions réelles (intérieur et extérieur) et accompagnement de la prise de parole face caméra.

- Pédagogie par le projet : chaque participant réalise de A à Z une vidéo prête à être diffusée à la fin de la session.
- Supports : documents, exposés, études de cas, quiz.
- Moyens : en présentiel, salle avec écran et connexion internet, un ordinateur par participant ; à distance, classe virtuelle (lien envoyé avec la convocation) ; dans les deux cas, un espace en ligne par participant, avec les supports et la possibilité d'échanger avec le formateur.

Évaluation

- Avant : questionnaire sur le niveau, les besoins et les attentes, et évaluation de préformation.
- Pendant et à la fin : évaluation orale selon une grille de compétences.
- Mise en situation réelle : réalisation et export d'une vidéo complète (format vertical 9:16), présentée et évaluée devant le formateur.
- Présence suivie par relevé de connexion ; questionnaire de satisfaction en fin de formation, puis deux mois après.

Reconnaissance : une attestation de fin de formation est remise à chaque participant le dernier jour de la formation, ou envoyée par e-mail au plus tard 5 jours ouvrés après la fin de la formation. Elle reprend les objectifs, la durée suivie et les résultats de l'évaluation des acquis. Cette formation ne délivre ni diplôme ni titre professionnel.

Tarif

Formule	Prix net de taxe
Intra-entreprise : vos salariés, dans vos locaux ou en classe virtuelle, jusqu'à 6 personnes	4 500 €
Intra-entreprise : de 7 à 10 personnes	5 400 €
Inter-entreprises : par personne, à distance (classe virtuelle) ou à Paris	1 490 € par personne

- Tarifs dégressifs : −10 % dès la 2e inscription d'une même entreprise sur une session inter ; en intra, −10 % dès 2 sessions commandées ensemble et −15 % dès 4. Aucune autre remise n'est consentie au-delà de 15 %.
- Session inter-entreprises maintenue à partir de 4 inscrits ; en dessous, report proposé ou remboursement intégral.
- Intra-entreprise dans vos locaux ou en classe virtuelle ; inter-entreprises à Paris ou en classe virtuelle, lieu ou lien indiqué sur la convocation. En intra, le déplacement du formateur est compris en Île-de-France ; au-delà, il est facturé aux frais réels, sur justificatifs, et indiqué sur le devis.
- Compris : l'animation, les supports, l'espace en ligne pendant 1 an et les attestations.
- Non compris : le smartphone, les abonnements payants aux applications.
- Exonération de TVA, article 261-4-4° a du CGI.

Financement

Prise en charge possible par votre OPCO ou par l'Afdas (intermittents du spectacle) via notre partenaire CG Formation, organisme de formation habilité à recevoir ces financements, qui monte et porte le dossier. Les Inarrêtables ne monte pas de dossier de prise en charge en direct. Le prix est alors majoré de 20 % de frais de portage et de montage administratif, indiqués sur le devis. Dans ce cas, la convention est conclue avec CG Formation ; Les Inarrêtables conçoit et anime la formation. La décision de prise en charge, et son montant, appartiennent au financeur.

Paiement, report et annulation : voir les conditions générales de vente.

Modalités et délais d’accès

- Vous nous contactez par téléphone, par e-mail ou par la page contact. Un premier échange de 15 à 20 minutes permet d’analyser votre besoin.
- Vous recevez le programme et un devis, puis la convention de formation à signer.
- Délai d’accès : la formation peut démarrer 15 jours ouvrés après votre accord. Avec un financement par votre OPCO ou par l’Afdas, le dossier est monté et porté par notre partenaire CG Formation : prévoyez 4 à 6 semaines.
- La convocation, le livret d’accueil et le règlement intérieur sont envoyés au moins 7 jours avant la formation.
- Un test technique (son, micro, caméra, connexion, applications) est fait au moins deux jours avant la première séance.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Vous êtes en situation de handicap, ou l’un des participants l’est ? Dites-le-nous dès votre demande, en toute confidentialité : le référent handicap vous propose un entretien sous 5 jours ouvrés et étudie avec vous les adaptations utiles (rythme, pauses, supports, lieu, passage à distance, temps d’évaluation) ou vous oriente vers un partenaire spécialisé. Aucun diagnostic ne vous est demandé. Référent handicap : Adrien De Amim, 06 80 46 53 68, info@lesinarretables.com.

Accessibilité et handicap : notre démarche →

Formateur

Adrien De Amim, fondateur des Inarrêtables. Il forme à l’intelligence artificielle générative les dirigeants et les équipes d’entreprises et d’organismes publics depuis 2022, en présentiel et à distance, et conçoit lui-même des agents IA. Plus de 500 professionnels formés depuis octobre 2024, en grande partie comme formateur intervenant pour des organismes de formation partenaires.

Résultats

Les résultats des formations organisées au nom des Inarrêtables seront publiés à partir des premières sessions de décembre 2026. La page Résultats et avis présente déjà les résultats des formations à l’IA animées par Adrien De Amim comme formateur intervenant pour un organisme de formation partenaire.

Résultats et avis des stagiaires →

Contacts

Votre contact	Adrien De Amim, gérant et formateur. Il est référent pédagogique, référent administratif, référent handicap et référent pour les signalements.
Téléphone	06 80 46 53 68
E-mail	info@lesinarretables.com
Horaires	Du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h. Réponse sous 24 heures ouvrées, et dans l’heure pendant les séances de formation.

Adresse Les Inarrêtables, 61 rue de Lyon, 75012 Paris

Documents

Comment se déroule une formation →
Parlons de votre projet →

Les Inarrêtables, EURL au capital de 3 000 €, SIREN 919 480 327, 61 rue de Lyon, 75012 Paris. Enregistrée sous le numéro 11911078991. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l’État. Document mis à jour le 14 novembre 2026.