

CapCut – montage vidéo court pour réseaux sociaux

Création numérique – Communication digitale – Vidéo courte

Réf. **FOR-03-P12** · v**1.0** · 26/09/2026

DURÉE	FORMAT	RYTHME	TARIF
14 h	Présentiel	2 j × 7 h	600-800 €

01 Identification de la formation

Intitulé	CapCut / Montage vidéo court pour réseaux sociaux – Création numérique & vidéo courte
Domaine	Création numérique – Communication digitale – Vidéo courte
Catégorie d'action	Action de formation (art. L.6313-1)
Nature	Formation non certifiante – attestation de fin de formation
Durée totale	14 heures – 2 jours (7 h/j) ou 4 demi-journées de 3 h 30
Modalité	Présentiel
Tarif	600 à 800 € net de taxe par personne – identique quel que soit l'effectif
Effectif minimal	1 participant
Délai d'accès	Entrée en formation 3 à 8 semaines après la demande, selon le calendrier des sessions. Le contrat est signé au plus tard 15 jours avant le début de la session. La session est confirmée lorsque l'effectif minimal (1 participant) est atteint par des contrats signés.
Lieu et dates	Salle réservée à La Réunion ; dates et adresse communiquées à la confirmation de la session

02 Présentation de la formation

Concevoir, filmer, monter et exporter des vidéos courtes professionnelles pour les réseaux sociaux, en utilisant CapCut de façon autonome et en respectant les codes des plateformes et les droits d'usage.

03 Public visé & prérequis

Public visé

- Jeunes suivis par la Mission Locale ou engagés dans un parcours d'insertion professionnelle.

- Demandeurs d'emploi souhaitant développer une compétence en création de contenu numérique.
- Associations, TPE, commerçants, artisans et indépendants souhaitant animer leurs réseaux sociaux.
- Porteurs de projet et créateurs de contenu débutants souhaitant structurer leur pratique.

Prérequis

- Avoir une utilisation basique du smartphone et des réseaux sociaux (navigation, publication, envoi de fichiers).
- Faire preuve de motivation pour apprendre à créer des vidéos courtes.
- Aucun prérequis en montage vidéo, graphisme ou logiciel professionnel.

Un questionnaire de positionnement est réalisé avant l'entrée en formation.

04 Objectifs pédagogiques

OBJECTIF GÉNÉRAL

À l'issue de la formation, le bénéficiaire sera capable de concevoir, filmer, monter et exporter des vidéos courtes professionnelles pour les réseaux sociaux, en utilisant CapCut de façon autonome et en respectant les codes des plateformes et les droits d'usage.

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Identifier les codes principaux de la vidéo courte pour les réseaux sociaux.
- Préparer une intention de vidéo simple : objectif, cible, message, accroche et appel à l'action.
- Filmer des séquences exploitables avec un smartphone ou des médias fournis.
- Monter une vidéo courte dans CapCut : découpage, rythme, transitions, texte, audio et sous-titres.
- Décliner un contenu dans les formats adaptés aux principales plateformes sociales.
- Exporter une vidéo prête à publier en respectant format, lisibilité et droits d'utilisation.
- Analyser une vidéo courte à l'aide d'une grille simple pour l'améliorer avant publication.

05 Compétences visées

Compétence	Situation professionnelle visée	Livrable attendu
Concevoir une vidéo courte	Préparer une vidéo utile pour promouvoir une activité, un événement, un produit ou un message	Brief vidéo simple + script court
Filmer des plans exploitables	Créer des séquences lisibles et utilisables sur mobile	Rushs organisés + sélection des meilleurs plans

Compétence	Situation professionnelle visée	Livrable attendu
Monter avec CapCut	Assembler des plans, textes, musiques, sous-titres et transitions	Vidéo montée en 9:16
Adapter un contenu aux réseaux sociaux	Respecter les codes des plateformes et la logique d'attention	Déclinaison ou adaptation d'un même contenu
Préparer la publication	Exporter correctement et vérifier la qualité avant diffusion	Fichier exporté + checklist publication

06 Programme détaillé

Séquence	Contenus	Livrable / trace
Séq. 1 · Comprendre les formats vidéo courte (1 h 30)	Codes des formats courts, verticalité, accroche, rythme, objectifs de publication, exemples locaux.	Quiz oral + grille d'analyse
Séq. 2 · Préparer son contenu (1 h 30)	Cible, message, angle, script court, plan de séquences, appel à l'action.	Brief validé par le formateur
Séq. 3 · Filmer avec un smartphone (2 h)	Cadrage, lumière, son, stabilité, plans utiles, erreurs courantes, organisation des rushs.	Rushs sélectionnés
Séq. 4 · Prise en main de CapCut (2 h)	Interface, import, timeline, découpage, réorganisation, exports de base.	Exercice pratique sauvegardé
Séq. 5 · Dynamiser le montage (3 h)	Rythme, transitions sobres, texte, titres, sous-titres automatiques, musiques, voix off, effets utiles.	Version 2 commentée
Séq. 6 · Adapter et exporter (1 h 30)	Formats 9:16, 1:1, 16:9, qualité, compression, droits d'usage des musiques et images.	Fichier exporté + checklist
Séq. 7 · Cas pratique final et bilan (2 h 30)	Finalisation de 3 vidéos courtes prêtes à publier, présentation rapide et retour collectif.	Grille d'évaluation finale + livrables + satisfaction

Durée totale : 14 heures – 2 jours (7 h/j) ou 4 demi-journées de 3 h 30

07 Méthodes, moyens & évaluation

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports courts, de démonstrations, d'exercices guidés et de travaux individuels.

Approche résolument pratique et orientée livrables concrets : exercices de captation et de montage

progressifs, avec feedbacks réguliers du formateur. Cas pratiques adaptés aux projets des apprenants (offre de service, événement local, activité associative, projet personnel ou candidature).

Moyens pédagogiques et techniques

Moyens pédagogiques	Support de cours numérique ou imprimé, fiches pratiques (codes du format vidéo court, checklist de publication, droits d'usage), grille d'analyse de vidéos, brief vidéo type, grille d'évaluation du mini-kit vidéo.
Moyens techniques	Smartphone récent et ordinateur portable ou tablette du participant (PREPA HUB ne prête pas de matériel), connexion internet stable, application CapCut installée avant la session, banque de médias d'exercice fournie (rushs, musiques libres de droits, images). Plan de secours technique : exercice avec médias fournis, accompagnement renforcé.

Modalités d'évaluation des acquis

Suivi avant / pendant / après (positionnement, exercices, cas pratique final, satisfaction). Grille critériée appliquée au mini-projet final – 3 vidéos courtes prêtes à publier :

Critère	Niveau attendu
Objectif clair	Les vidéos répondent à un objectif clair de communication ou de visibilité
Accroche efficace	Le message est compréhensible dès les premières secondes
Montage lisible	Le montage est fluide, lisible et adapté à un usage mobile
Cohérence audiovisuelle	Sous-titres, textes, musiques et transitions sont cohérents avec le message
Export & droits	Les formats d'export sont adaptés aux plateformes et les droits d'usage respectés

08 Sanction, accessibilité & contact

Sanction de la formation

À l'issue, le bénéficiaire reçoit une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la durée, la nature de la formation et les résultats de l'évaluation. Livrables : 3 vidéos courtes montées, sous-titrées et exportées, brief vidéo, checklist de publication, supports de formation. Cette formation ne conduit pas à une certification RNCP ou RS.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

RÉFÉRENT HANDICAP

PREPA HUB étudie les besoins d'aménagement en amont de l'inscription. Contact référent handicap : Julien Mislej, co-gérant, contact@prepahub.re.

Contact et inscription

PREPA HUB – Imm. Rodrigues 2, Technopole Réunion, 7 rue Henri Cornu, 97490 Saint-Denis ·
contact@prepahub.re

Fiche programme publique FOR-03-P12 – Version 1.0, 26/09/2026.