



Nikon France, Succursale de Nikon Europe B.V.  
191 Rue du Marché Rollay, 94504 Champigny-sur-Marne Cedex France  
RCS CRETEIL B 894 078 484 00033 / APE 4643Z

# Maîtrisez vos vidéos culinaires

Durée : 7 heures Niveau : Intermédiaire Prix : 350,00€ TTC

## Objectifs

La vidéo devient de plus en plus incontournable sur les réseaux sociaux. Apprendre à réaliser des vidéos culinaires vous permettra de diversifier vos compétences et de répondre aux nouvelles attentes de vos clients ou de votre audience. Aux côtés de Mélanie Rousselle, vous apprendrez à maîtriser les bases de la vidéo culinaire pour captiver votre audience sur les réseaux sociaux.

Vous apprendrez ainsi à :

- Faire vos réglages vidéo (appareil, lumière, audio).
- Préparer efficacement votre tournage : choix de l'histoire, rédaction d'un script ou storyboard.
- Tourner des vidéos dynamiques en choisissant les bons angles et focales.
- Monter vos vidéos avec des logiciels professionnels tels que Premiere Pro.
- Adapter et poster vos vidéos sur les réseaux sociaux avec des conseils spécifiques pour chaque plateforme (Instagram, TikTok, YouTube, Pinterest).

La formation de Mélanie Rousselle se déroule sur une journée au Nikon Plaza à Paris et inclut à la fois une partie théorique et une mise en pratique du tournage et du montage.

L'atteinte de ces objectifs de formation est évaluée à 5/5 par les participants.

## Prerequis

Avant de s'inscrire à cette formation, les participants sont invités à vérifier qu'ils possèdent les prérequis suivants:

1. Connaissances de base en photographie/vidéo : Comprendre les concepts de base tels que l'exposition et la mise au point.
2. Maîtrise de votre matériel photo/video : Être à l'aise avec les fonctionnalités et les réglages de votre appareil.

3. Matériel adéquat : Posséder un appareil photo reflex ou hybride, quelques objectifs, un trépied (facultatif). Un prêt de matériel est possible sur demande préalable et selon disponibilité.
4. Motivation et créativité : Être motivé et avoir une approche créative pour développer vos compétences en video culinaire

**Prêt de matériel :**

Il est recommandé de venir avec votre appareil, afin que vous soyez à l'aise dès le premier atelier.

La Nikon School met à votre disposition, sur simple demande, du matériel photographique complémentaire selon vos besoins et vos envies : reflex, objectifs, flashes de marque Nikon.

**Pour aller plus loin :**

A la suite de ce stage, nous vous recommandons les formations suivantes :

- [Vidéo : Le montage vidéo sous Premiere Pro](#)
- [Vidéo : Réaliser une vidéo avec un reflex](#)



## Programme

### Partie théorique :

Bases de stylisme culinaire

Les angles de prise de vue et les règles de composition

## Préparer son tournage

- Trouver son histoire
- Rédiger un script et/ou storyboard

## Le matériel :

- Appareil photo,
- Lumière,
- Audio,
- Accessoires

## Les réglages spécifiques à la vidéo

## L'audio

## Les erreurs à éviter pour les vidéos sur les réseaux sociaux

## Comment ajouter du dynamisme à une vidéo

## Conseils pour poster sa vidéo sur les réseaux sociaux selon les plateformes:

- Instagram
- Tiktok
- Youtube
- Pinterest



## Partie pratique :

Mise en pratique d'un tournage:

- Préparation du storyboard
- Création de la mise en scène
- Faire les bons réglages
- Filmer avec différents angles/focales en fonction de la scène
- Faire un ralenti
- Faire un plan stable à main levée

## Mise en pratique du montage sous DaVinci Resolve (ou Premiere Pro)

- Définir les réglages du projet et de la séquence
- Dérusher (faire la sélection des plans)
- Exploiter un ralenti
- Choisir des transitions appropriées
- Ajouter une musique et des bruitages



## Conditions de formation

## **Modalités des formations Nikon School**

### **Avant la formation : Évaluation des prérequis**

Avant le début de la formation, un test de connaissances est proposé aux stagiaires afin d'évaluer leur niveau et de le comparer aux prérequis nécessaires. Cette étape permet d'assurer que chaque participant dispose des bases nécessaires pour tirer le meilleur parti de la formation.

### **Lieu et équipements pédagogiques**

Les modules théoriques se déroulent à la Nikon School, le centre de formation Nikon, situé au Nikon Plaza : 99 boulevard Raspail, Paris 6ème.

La salle de cours est conçue pour accueillir jusqu'à 8 stagiaires, offrant ainsi un cadre optimal pour l'apprentissage. Le formateur partage ses cours sur un grand écran, visible de façon claire par tous les participants. Les appareils utilisés dans le cadre des démonstrations pédagogiques sont également connectés à cet écran. Ces conditions permettent à chaque stagiaire de suivre le cours dans les meilleures dispositions et de prendre des notes efficacement.

### **Délai d'accès et inscription**

Les inscriptions peuvent être effectuées jusqu'à la veille de la formation, sous réserve de disponibilité sur notre site internet. Cependant, pour un traitement administratif optimal (envoi du mail de convocation, test de validation des prérequis, etc.), nous recommandons un délai d'accès de deux jours ouvrés.

### **Nombre de stagiaires et validation de la session**

La session de formation est validée dès qu'au moins quatre stagiaires sont inscrits. En moyenne, une séance regroupe six participants.

Les parties pratiques sont réalisées en extérieur, lorsque les conditions météorologiques le permettent, à proximité du Nikon Plaza, notamment dans des lieux comme le jardin du Luxembourg. Nous recommandons aux stagiaires de prévoir une tenue adaptée à la météo.

### **Approche pédagogique**

Notre méthode d'enseignement met l'accent sur les notions pratiques, largement illustrées par des exercices dirigés. Ces exercices permettent d'évaluer la compréhension des stagiaires tout au long de la formation. À la fin de chaque session, un temps est dédié aux questions/réponses pour consolider les points essentiels abordés.

L'atteinte des objectifs pédagogiques est réalisé de manière continue tout au long de la formation, et un test de validation des acquis est réalisé à la fin de la session. Cette étape permet au formateur et aux stagiaires de mesurer les compétences acquises.

### **Conditions et annulations**

Nikon se réserve le droit de modifier, d'annuler ou de reporter une formation, conformément à l'Article 9 des Conditions Générales de Vente.

### **Déjeuner**

Le déjeuner n'est pas inclus dans le tarif de la formation. Cependant, afin de faciliter l'organisation et de gagner du temps, nous réservons une table dans un restaurant à proximité. Prévoir un budget d'environ 20 € TTC.

## **Suivi de la présence**

Une feuille d'émargement est utilisée pour suivre la participation des stagiaires à chaque session. Ce suivi garantit une implication active de chacun dans son parcours d'apprentissage.

## **Supports pédagogiques**

À l'issue de la formation, chaque stagiaire reçoit un support de cours numérique au format PDF, afin de pouvoir réviser et approfondir les notions abordées.

## **Personnes en Situation de Handicap (PSH)**

Nous nous engageons à adapter nos formations aux besoins spécifiques des personnes en situation de handicap, afin de leur permettre de progresser en photographie. Cela peut inclure des formations sur mesure ou dispensées par un organisme partenaire. N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande spécifique.

Pour plus d'information, [nous contacter](#).

# **Modalités de règlement**

## **Nos formations et modalités d'inscription**

Nos formations sont soumises à une TVA de 20 %. Dans le souci de simplifier et d'accélérer le processus d'inscription, nous vous offrons la possibilité de régler vos frais de formation en ligne via notre site sécurisé.

## **Un engagement pour la qualité**

La qualité de nos actions de formation constitue une priorité essentielle. Nous respectons scrupuleusement les exigences des décrets n°2019-564 et n°2019-565 du 6 juin 2019, relatifs à la qualité des actions de formation professionnelle et au référentiel national de qualité des actions contribuant au développement des compétences, conformément à l'article L.6316-3 du Code du travail. Dans cette optique, nous avons obtenu la certification QUALIOPI (Référentiel National Qualité – RNQ) délivrée par AFNOR Certification sous le numéro de certificat n°2020/85881.6. Pour consulter le certificat, cliquer sur ce [lien](#).

## **Financement pour les salariés**

Si vous êtes salarié(e), sachez que votre formation peut être financée par le plan de développement des compétences de votre entreprise, anciennement connu sous le nom de plan de formation. Ce dispositif regroupe toutes les actions de formation mises en place par l'employeur dans le cadre de sa politique de gestion des ressources humaines. Ce financement est accessible, quelle que soit la nature de votre contrat ou votre ancienneté dans l'entreprise.

Dans la majorité des cas, les frais liés aux coûts pédagogiques, à la rémunération, aux allocations de formation, ainsi qu'aux dépenses de transport, de repas et d'hébergement, peuvent être pris en charge par l'OPCO (Opérateur de compétences). Nous vous encourageons à vous rapprocher du service des ressources humaines ou de la formation de votre entreprise pour en savoir plus sur les modalités de prise en charge.

## **Identifiez votre OPCO**

Si vous ne connaissez pas votre OPCO, vous pouvez consulter les informations disponibles sur le site du



ministère du Travail en suivant ce [lien](#) . Ce site vous permettra d'identifier votre OPCO et de mieux comprendre les possibilités de financement qui s'offrent à vous.

### **Démarches simplifiées**

Pour faciliter vos démarches, nous mettons à votre disposition un outil en ligne pour établir un devis en ligne que vous pourrez transmettre à votre employeur ou à l'organisme financier. Veuillez noter que l'inscription à une formation sera validée uniquement après approbation de cette dernière par votre entreprise ou par l'organisme financier.

Pour toute question ou demande d'information complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter. Nous sommes là pour vous accompagner dans la réussite de votre projet de formation !

Pour plus d'information, [nous contacter](#).