



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.

## 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

Avant la formation, un test de connaissances est proposé aux stagiaires afin d'évaluer leur niveau et de le comparer aux prérequis. Les modules théoriques se dérouleront à la Nikon School, le centre de formation Nikon, situé au Nikon Plaza, 99 boulevard Raspail, Paris 6ème.

La salle de cours peut accueillir jusqu'à 7 stagiaires. Le formateur partage son cours sur un grand écran, visible de manière claire par chaque stagiaire. Les appareils utilisés pour la pédagogie sont également connectés à cet écran. Chaque stagiaire dispose donc de bonnes conditions pour prendre des notes pendant le cours.

La session de formation est validée à partir du quatrième stagiaire inscrit. Généralement, une formation compte six stagiaires. Les parties pratiques se dérouleront en extérieur chaque fois que les conditions météorologiques le permettront, notamment dans les environs du Nikon Plaza, tels que le jardin du Luxembourg. Il est donc important de s'habiller en tenant compte de la météo.

Notre approche pédagogique met l'accent sur les notions d'usage, qui sont largement enseignées à travers des exercices dirigés. Cela permet d'évaluer la compréhension des stagiaires tout au long de la formation. À la fin de la formation, une session de questions/réponses est consacrée à la consolidation des points fondamentaux enseignés.

L'atteinte des objectifs de la formation sera évaluée tout au long de celle-ci, ainsi qu'à travers un test de validation des acquis réalisé à la fin de la session. Cette étape cruciale permet au formateur et aux stagiaires d'évaluer la validation des acquis de la formation.

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

Le déjeuner n'est pas inclus dans le prix de la formation. Cependant, nous réservons une table dans les environs afin de permettre à tous de gagner du temps. Prévoir un budget d'environ 20€ TTC.

Une feuille d'émargement est utilisée pour suivre scrupuleusement la présence des stagiaires à chaque session. Cela garantit non seulement une participation active, mais aussi l'engagement de chacun dans son parcours d'apprentissage.

À la fin de la formation, un support de cours numérique au format PDF est envoyé au stagiaire.

Personnes en Situation de Handicap (PSH) : Nous sommes en mesure d'adapter les modalités de formation en fonction de vos besoins et des difficultés liées à votre handicap, afin de vous permettre de progresser en photographie. Cela peut inclure une formation dispensée par un autre organisme ou des cours sur-mesure.

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

## Modalités de règlement

Nos formations sont soumises à la TVA de 20%. Afin de rendre le processus d'inscription plus facile et plus rapide, nous vous proposons de régler vos frais de formation en ligne, sur notre site sécurisé.

La qualité de nos actions de formation est d'une importance primordiale pour nous. Nous nous conformons aux exigences du décret n°2019-564 du juin 2019 sur la qualité des actions de la formation professionnelle, ainsi qu'au décret n°2019-565 du 6 juin 2019 sur le référentiel national de la qualité des actions contribuant au développement des compétences, mentionné à l'article L.6316-3 du code du travail. C'est pourquoi nous avons fait appel à AFNOR Certification pour obtenir la certification QUALIOPI (Référentiel National Qualité – RNQ), sous le certificat n° 2020/85881.6.

Si vous êtes salarié(e) d'une entreprise, nous tenons à vous informer que vous avez la possibilité de faire financer votre formation par le plan de développement des compétences de votre entreprise, anciennement appelé plan de formation. Ce plan regroupe toutes les actions de formation initiées par l'employeur dans le cadre de la politique de ressources humaines de l'entreprise. Quelle que soit la nature de votre contrat ou votre ancienneté au sein de l'entreprise, vous avez la possibilité de bénéficier de ces formations.

Dans la plupart des cas, les dépenses liées aux coûts pédagogiques, aux rémunérations et allocations de formation, au transport, aux repas et à l'hébergement sont prises en charge par l'OPCO. Nous vous encourageons à vous rapprocher du service des ressources humaines ou de la formation de votre entreprise pour obtenir plus d'informations sur les possibilités de prise en charge.

Si vous ne connaissez pas votre OPCO, vous pouvez consulter le site du ministère du travail en suivant [ce lien](#). Ce lien vous dirigera vers les informations nécessaires pour identifier votre OPCO et comprendre les modalités de financement de votre formation.

Afin de faciliter les démarches, nous vous invitons à établir un devis en ligne que vous pourrez transmettre à votre interlocuteur. Veuillez noter que votre inscription à la formation ne sera confirmée qu'après validation de celle-ci par votre entreprise ou l'organisme financeur. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de plus d'informations ou si vous avez des questions supplémentaires.

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