

Duplex et plateau de situation à la télévision : être à l'aise devant la caméra

Audiovisuel : apprendre à improviser, à gérer le stress, maîtriser son corps et sa voix pour intervenir en direct à la télévision

2 jours (14 heures)

Perfectionnement

Présentiel

à partir de

1 665 € HT par personne (TVA en vigueur) **Repas inclus en présentiel**

Contenu mis à jour le 30/09/2026. Document téléchargé le 09/10/2026.

Breaking news. Il se passe un événement dans Paris. Vous êtes juste à côté. Votre rédaction TV vous demande de commenter ce qui se passe en duplex. Problème, vous n'en avez jamais fait ou très peu... Comment gérer le stress de la prise d'antenne ? Comment délivrer le bon message dans un temps donné ? Comment être à l'aise sans être familier... Voici les essentiels que vous donneront cette formation de deux jours.

Vous serez accompagné et guidé par une professionnelle experte du sujet tout au long de l'apprentissage au travers de différentes et nombreuses mises en pratique. Une manière bienveillante de découvrir cet exercice ou bien de le perfectionner... Avec, à la clé, de vrais outils pour gérer le stress et progresser rapidement.

Objectifs

- Préparer son plateau de situation.
- Maîtriser tous les paramètres pour passer devant la caméra.
- Gagner en aisance devant la caméra.

[Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.](#)

Compétences acquises

Passer devant la caméra avec aisance, soit pour un plateau en direct ou enregistré, soit pour un plateau de situation sur le terrain.

À qui s'adresse cette formation ?

Journalistes tous médias.

Prérequis

Avoir une première expérience dans le journalisme de télévision.

Programme

1 Pendant votre formation

Le plateau de situation: être à l'aise devant la caméra

JOUR 1 – 3, 2, 1 ça tourne ! A vous de jouer. Les bases d'un bon duplex.

- Quel est l'intérêt du duplex comparé aux autres formats TV ?
- Visionnage critique de duplex TV.
- Appréhender son image et corriger sa posture.
- Comment avoir le bon ton en duplex ?
- Synthétiser ses informations et mettre en valeur le message principal.
- Ecrire par blocs pour faire évoluer son duplex.
- Se passer de ses notes et s'appuyer sur les informations essentielles.
- Savoir réagir aux informations de dernière minute.

JOUR 2 – Approfondissement : Rendre votre direct le plus visuel possible et gérer les imprévus.

- Utiliser son environnement et faire un duplex en mouvement.
- Visionnage critique de duplex en mouvement format journal télévisé.
- A votre tour : Savoir anticiper les mouvements de la caméra et travailler avec pertinence avec son JRI.
- Commenter une situation en direct. Décrire avec précision et savoir conclure.
- Les invités en direct, comment les caster et leur poser les meilleures questions ?
- Les imprévus du direct : appréhender et gérer au mieux les éléments perturbateurs.
- Improviser tout en évitant le dérapage.
- Incidents techniques : comment les gérer ?
- Stress : les clés pour s'en libérer.

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

Nous contacter pour en savoir plus →

Intervenants

L'intervenant.e est journaliste en TV.

Modalités pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Exercices en mises en situation concrètes en plateau ou face caméra.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**.

Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur [votre espace apprenant](#).

Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre [plateforme](#) dédiée.

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)

Sessions

Paris

Du 3 novembre 2026 au 4 novembre 2026

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Du 31 mai 2027 au 1 juin 2027