

Transformez vos vidéos pour les réseaux sociaux avec CAPCUT et l'IA

S'initier au montage vidéo avec Capcut

3 jours (21 heures)

Initiation

Présentiel

à partir de

2 225 € HT par personne (TVA en vigueur)

 Repas inclus en présentiel

Contenu mis à jour le 06/10/2026. Document téléchargé le 07/10/2026.

Le montage donne forme à votre vidéo : il structure le récit, crée le rythme et met votre message en valeur. De l'assemblage des plans au travail du son, des couleurs et des sous-titres, chaque étape contribue à une vidéo claire et agréable à regarder.

Cette formation du CFPJ vous accompagne pour **monter, enrichir et adapter vos vidéos aux réseaux sociaux avec CapCut**. À travers des exercices pratiques, vous prendrez en main le logiciel et les fondamentaux du montage avant d'explorer les animations, les incrustations et les ajustements colorimétriques. Vous apprendrez également à utiliser les fonctions d'IA de CapCut pour faciliter certaines tâches, tout en contrôlant les résultats et en conservant la maîtrise de votre réalisation.

Objectifs

- Utiliser les techniques de montage vidéo de base et avancées avec Capcut
- Exploiter les fonctionnalités IA de CapCut pour optimiser ses vidéos
- Adapter et publier des vidéos pour différents réseaux sociaux

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

Compétences acquises

- Monter des vidéos adoptant les codes des réseaux sociaux
- Optimiser et publier des vidéos adaptées aux plateformes de réseaux sociaux (ton, rythme et codes visuels)

À qui s'adresse cette formation ?

Toute personne souhaitant monter et publier des vidéos pour les réseaux sociaux

Prérequis

Aucun

Programme

1 Pendant votre formation

Transformez vos vidéos pour les réseaux sociaux avec CAPCUT et l'IA

Prendre en main les fondamentaux du montage vidéo

- Découvrir l'interface du logiciel et configurer son projet.
- Importer, classer et organiser ses vidéos, sons et images.
- Sélectionner les séquences utiles et construire un premier montage.
- Couper, déplacer et assembler les plans pour créer une progression fluide.
- Ajuster les niveaux sonores et intégrer une musique.
- Ajouter des titres, des transitions et des effets simples au service du récit.

Exercice pratique : réaliser une vidéo courte à partir de rushes fournis, en associant images, titres, musique et transitions.

Enrichir son montage avec des techniques avancées

- Synchroniser les images avec une piste audio enregistrée séparément.
- Créer et corriger des sous-titres pour faciliter la compréhension.

- Ajuster l'exposition, la balance des blancs et les couleurs pour harmoniser les plans.
- Utiliser les images clés pour animer un texte, un visuel ou un cadrage.
- Réaliser une incrustation sur fond vert.
- Combiner les effets et les animations en préservant la lisibilité de la vidéo.

Exercice pratique : enrichir son montage avec une séquence synchronisée, des sous-titres corrigés, des ajustements colorimétriques et une animation personnalisée. Tester une incrustation sur fond vert.

Utiliser l'IA et adapter ses vidéos aux réseaux sociaux

- Identifier les fonctions d'IA disponibles dans le logiciel et leurs usages pertinents.
- Faciliter le dérushage grâce à la transcription et au repérage de passages.
- Automatiser certaines tâches : génération de sous-titres, nettoyage du son et recadrage.
- Vérifier les résultats et corriger les erreurs de transcription, de traitement audio ou de cadrage.
- Décliner une vidéo en formats horizontal, carré et vertical.
- Adapter la durée, l'accroche et la lisibilité des textes au support de diffusion.
- Choisir les paramètres d'export et préparer la miniature ainsi que le texte de publication.

Exercice pratique : utiliser les fonctions d'IA disponibles pour finaliser sa vidéo, puis créer une déclinaison verticale destinée à un réseau social. Comparer les versions et vérifier la qualité de l'export sur mobile.

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

Albéric BENAETH
HUUH PRODUCTIONS

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.

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](#)

Détails de la session

Du 15 mars 2027 au 17 mars 2027 (3 jours / 21 heures)

Lyon

Du 15 mars 2027 au 17 mars 2027 Lyon

- 15 mars 2027 9h00 – 17h30
- 16 mars 2027 9h00 – 17h30
- 17 mars 2027 9h00 – 17h30