

PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE MAÎTRISER L'ÉCOSYSTÈME GOPRO

Libérez le potentiel de votre GoPro avec notre formation de 2 jours. Maîtrisez les réglages experts et le montage dynamique pour obtenir des vidéos au rendu pro. Ne vous contentez plus de filmer : transformez vos rushs en récits captivants dès demain.

Famille	Vidéo	Référence	F290
Nb de jours	2 jours	Nb d'heures	14 heures
En présentiel	Oui	À distance	Oui (Zoom / Teams)
Éligible au CPF	Non		

Tarif :

INTER-ENTREPRISE 1100€ HT / participant

INTRA-ENTREPRISE 1100€ HT (+ 400€ HT / pers. supplémentaire)

INFORMATIONS PRATIQUES

1. Pour qui ?

Prérequis :

Posséder une GoPro, être à l'aise avec l'informatique.

Public :

Créateurs de contenu, communicants, passionnés de sport/voyage, ou tout professionnel souhaitant filmer avec une GoPro.

2. Objectifs, moyens, modalités, sanction, adaptation PSH

Objectifs :

Etre en mesure de paramétrer sa caméra selon les conditions de tournage, cadrer avec intention en utilisant les différents angles de vue et utiliser les accessoires de stabilisation et de fixation de manière sécurisée.

Moyens pédagogiques :

Un PC par personne, le formateur diffuse son écran sur un vidéo-projecteur ou télévision grand écran
Un groupe de maximum 5 personnes en inter-entreprise.

En distanciel : Utilisation de Zoom ou Teams avec partage d'écran, chat, audio et vidéo en temps réel.
Exposé théorique, suivi d'une mise en pratique.

Moyens pour suivre l'exécution de l'action :

- La présence du stagiaire est vérifiée par le formateur à l'aide d'une feuille de présence signée par demi-journées

Moyens pour en apprécier les résultats :

- A la fin de la formation, le stagiaire complète une évaluation à chaud (Permettant d'évaluer la qualité de la prestation)
- Puis, il complète avec le formateur une évaluation des acquis (Permettant de déterminer les points acquis, non acquis ou en cours d'acquisition)
- Quelques mois après la formation, le donneur d'ordre complète une évaluation à froid (Permettant de d'assurer que la formation a pu être mise en pratique)

Sanction de la formation :

- A la fin de la formation le stagiaire reçoit une attestation de formation reprenant l'intitulé de la formation, les dates et le nombre d'heures réalisées.

Délai d'accès :

En intra-entreprise : En fonction de vos disponibilités et celles de nos formateurs.

En inter-entreprise : En fonction des sessions que nous avons programmé, consultable en cliquant [ici](#)

Profil formateur :

Formateur et expert en vidéo, montage et compositing.

Adaptation aux personnes en situation de handicap :

Nous nous engageons à favoriser l'accessibilité du public en situation de handicap, en fonction de leurs besoins et/ou difficultés, en adaptant la durée de la formation, le programme et son déroulement, les moyens pédagogiques et techniques, ainsi que les supports pédagogiques. Ces formations adaptées sont proposées en individuel ou en collectif (pour un public à besoins similaires). Afin de trouver la meilleure solution, nous nous appuyons sur des partenaires évoluant dans le domaine du handicap.

Personne à contacter / référent handicap :

Lambert Christophe
03 59 25 10 15
christophe.lambert@lc-formateur.com

3. Évaluation, avis...

Moyenne des notes obtenues suite à l'évaluation de cette formation : 10 / 10

Cette moyenne est calculée sur les 3 dernières années (de 2024 à 2026).

4. Comment financer ma formation ?

Vous êtes salarié, travailleur non salarié (TNS), commerçant, artisan, profession libérale. Identifier les dispositifs mobilisables (OPCO, plan de développement des compétences, autofinancement...) en [cliquant ici](#).

5. Programme de formation détaillé

Personnalisation : le programme peut être modifié en fonction de vos besoins et de vos objectifs, sur le contenu, la durée, les modalités, les moyens pédagogiques et techniques.

Fondamentaux et configuration de la GoPro **Jour 1 matin, 3h30**

L'interface :

- La navigation
- Les raccourcis
- Les réglages rapides

Comprendre les réglages techniques :

- Résolution (4K vs 5.3K) et Cadence d'images (FPS pour le ralenti)
- L'exposition
- La balance des blancs
- Le protocole Protune
- L'importance de l'HyperSmooth (stabilisation)

Gestion de l'énergie et stockage :

- Optimiser la batterie
- Choisir la bonne cartes SD

Atelier pratique : Régler sa GoPro pour un cas adapté à son activité

Pratique terrain et accessoirisation Jour 1 après-midi, 3h30

Les angles de vue :

- Linéaire
- Large
- SuperView et HyperView

L'audio :

- Obtenir un son correct (vent, micros externes, Media Mod)

Scénarisation :

- Penser au montage dès le tournage (La règle des 3 secondes)

Atelier pratique : Exercices de cadrage avec différents accessoires (Harnais, perche, ventouse)

Modes spéciaux et créativité Jour 2 matin, 3h30

Les modes temporels :

- TimeWarp
- TimeLapse
- NightLapse

Maîtriser le 120/240 FPS pour réaliser des ralentis extrêmes

Le mode RAW, HDR et capture d'écran haute qualité pour la photo

Utiliser l'application mobile pour le retour écran et pilotage à distance

Atelier pratique : Réalisation d'un ralenti extrême avec contrôle sur l'application mobile

Montage et exportation Jour 2 après-midi, 3h30

Transfert des médias / flux de travail

- Cloud GoPro
- USB-C
- Lecteur SD

Montage rapide sur Smartphone (Quik/CapCut) :

- Dérushage et sélection des meilleurs moments
- Synchronisation sur la musique
- Ajout de titres et de transitions

Exportation :

- Les formats disponibles
- Exporter pour Instagram, YouTube, TikTok, web

Atelier pratique : Présentation du projet vidéo final

Formation ajoutée le 29/01/2026.

PROCHAINES DATES INTER-ENTREPRISE

23,24/11/2026 Lieu : 131, rue Emile Zola - 59125 Trith Saint Léger