

FORMATION

CRÉER DES CONTENUS PROFESSIONNELS POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

avec ChatGPT, Canva & CapCut

DURÉE : 7 HEURES – 1 JOURNÉE

PUBLIC

Créateurs de contenu, futurs créateurs UGC, entrepreneurs et toute personne souhaitant professionnaliser sa communication sur Instagram et les réseaux sociaux.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Être capable de créer de manière autonome un contenu professionnel et attractif pour les réseaux sociaux en utilisant l'intelligence artificielle, Canva et CapCut.

À L'ISSUE DE LA FORMATION

La participante sera capable de :

- trouver et structurer une idée de contenu avec ChatGPT ;
- créer des visuels cohérents avec son univers sur Canva ;
- réaliser et monter une vidéo professionnelle avec CapCut ;
- adapter et exporter son contenu pour Instagram et les collaborations UGC.

LE WORKFLOW DE LA JOURNÉE

ChatGPT



Canva



CapCut



Instagram

9h00 –
10h15

CHATGPT

TROUVER LES IDÉES ET PRÉPARER SES CONTENUS

Comprendre comment utiliser ChatGPT comme assistant de création de contenu. On part directement de son activité de créatrice UGC et de son compte Instagram.

- Découverte rapide de ChatGPT et surtout apprentissage du prompt efficace : contexte, rôle, objectif, cible, ton, format et contraintes.
- Mises en pratique : trouver des idées de Reels et contenus UGC, créer un hook qui capte l'attention, rédiger un script vidéo UGC, préparer une voix off, créer une légende Instagram, générer des CTA et décliner une même idée en plusieurs contenus.
- Utiliser ChatGPT pour analyser un brief de marque et transformer les demandes d'une marque en scénario de vidéo.

Exercice fil rouge — choisir un produit fictif ou réel et demander à ChatGPT de construire le concept et le script d'une vidéo UGC de 20 à 30 secondes.

10h15 –
11h30

CANVA

CONSTRUIRE SON IDENTITÉ VISUELLE ET CRÉER SES SUPPORTS

Les règles de communication graphique, les couleurs, typographies et dispositions de texte, entièrement recentrées sur Instagram et l'UGC.

- Découverte de l'interface et des fonctionnalités essentielles de Canva.
- Créer son univers : couleurs, typographies, cohérence visuelle et principes d'une création lisible sur smartphone.
- Créer à partir d'un modèle puis le personnaliser.
- Création de contenus utiles à une créatrice UGC : couverture de Reel, Story Instagram, publication/carrousel, éléments graphiques à intégrer dans une vidéo, détourage d'un produit ou d'une personne selon les fonctionnalités disponibles.
- Importer ses propres photos et vidéos, intégrer textes, formes, stickers et éléments graphiques, puis exporter dans le bon format.

Exercice — créer la couverture du Reel UGC préparé avec ChatGPT + un visuel Story permettant de promouvoir la publication.

11h30 –
12h30

CAPCUT

LES BASES DU MONTAGE

Découverte de CapCut sur smartphone, particulièrement pertinente pour une créatrice UGC, tout en montrant les repères de la version Desktop.

- Créer un projet, importer ses rushes, comprendre la timeline, sélectionner les meilleures séquences, couper, raccourcir, supprimer et réorganiser les plans.
- Comprendre le rythme d'une vidéo courte et construire les premières secondes pour retenir l'attention.
- Ajouter une musique ou un son et gérer les volumes.
- Première mise en pratique sur les rushes de la future vidéo UGC.

13h30 –
15h45

CAPCUT

CRÉER UN REEL / UNE VIDÉO UGC PROFESSIONNELLE

La plus grosse partie de l'après-midi est consacrée à CapCut, là où le besoin de pratique est le plus important. On reprend les fonctions clés — transitions, textes, animations, voix off, effets spéciaux et keyframes — toujours appliquées à ses futurs contenus.

- Travail sur les coupes dynamiques et le rythme, transitions, zooms et mouvements, textes à l'écran, animations, sous-titres automatiques, choix et personnalisation des polices, overlays et incrustations.
- Utilisation des keyframes pour créer du mouvement.
- Ajout et traitement d'une voix off, musique, effets sonores et réglage des différents niveaux audio.
- Découverte des effets et fonctionnalités utiles à l'UGC sans surcharger la vidéo.
- Travail spécifique sur le hook des 3 premières secondes, les changements de plans et le CTA final.
- Finalisation : format vertical 9:16, vérification des zones de texte, qualité d'image et paramètres d'export pour Instagram.

Atelier pratique — montage complet de la vidéo UGC imaginée le matin.

15h45 –
16h30

WORKFLOW

CRÉER PLUS VITE : CHATGPT → CANVA → CAPCUT

Une partie importante : les trois outils ne sont pas indépendants. On reprend une demande type :

- **Brief d'une marque → ChatGPT → tournage → Canva → CapCut → Instagram.**
- Comment utiliser ChatGPT pour transformer le brief en concept et shot list, préparer les textes, créer les éléments graphiques dans Canva puis assembler l'ensemble dans CapCut.
- Décliner un même tournage en plusieurs contenus afin de rentabiliser ses rushes : Reel principal, Story, variante avec un autre hook, version courte, etc.

16h30 –
17h00

CHALLENGE
FINAL

« UNE COLLAB UGC DE A À Z »

Un mini brief, comme si une vraie marque venait de la contacter. Elle doit :

- analyser le brief et imaginer le concept avec ChatGPT ;
- préparer son hook et son script ;
- sélectionner/filmer quelques plans ;
- créer son élément graphique ou sa couverture sur Canva ;
- monter la vidéo sur CapCut ;
- ajouter textes, sous-titres, musique/voix off et CTA ;
- exporter une vidéo prête à être présentée à une marque ou publiée sur Instagram.