

# Contenus vidéo sur les réseaux sociaux: techniques de montage et de préparation

Autrices: Priszilla Medrano et Sandra Müller, Centre de compétences vitamine B

---

Les réseaux sociaux offrent des opportunités aux associations: par le biais de leurs canaux gratuits, ces dernières peuvent attirer l'attention de membres potentiels, faire connaître leurs événements et montrer ce qui les distingue. Il est possible de produire des vidéos créatives et efficaces avec des moyens simples, même sans équipement professionnel.

Ce guide sert de feuille de route pour la création de contenus vidéo: de l'idée initiale à la publication, en passant par le tournage et le montage, pour atteindre une portée maximale.

## Comment réaliser des vidéos pour les réseaux sociaux?

### 1<sup>re</sup> étape: préparer et planifier

Élaborez un concept succinct, qui répond aux questions suivantes:

- Que voulons-nous atteindre avec cette vidéo?
  - *Communiquer le but de l'association*
  - *Montrer l'importance de l'existence de l'association*
  - *Attirer de nouveaux membres*
  - *Promouvoir un événement*
  
- Qui voulons-nous toucher?
  - *Les enfants et les adolescent·e·s*
  - *Les jeunes adultes*
  - *Les familles avec enfants*
  - *Les adultes*
  - *Les seniors*
  - *Des bénévoles potentiels*
  - *Des soutiens potentiels*
  - *Les membres*
  - *Les donateur·rice·s et sponsors*
  
- Quelles sont les tendances ou défis actuels?
  - *Tendances TikTok*
  - *Reels Instagram*
  - *Tendances musicales*
  - *Défis de saison, p. ex. #soberjanuary*

**CONSEIL:** les natifs de l'ère numérique utilisent généralement les réseaux sociaux avec aisance. Y a-t-il des jeunes dans votre association que vous pourriez impliquer dans la gestion des réseaux sociaux?

- Quelle interaction souhaitons-nous susciter avec la vidéo?
  - *Commentaires*
  - *Partager/diffuser*
  - *Visites du site Internet*
  - *Inscription à un événement*

- Faut-il une voix off? Si oui, qui va l'enregistrer?
  - *Une voix sympathique de l'association*
  - *Une voix synthétique générée par IA*
  
- Quelle valeur ajoutée le contenu apporte-t-il à nos membres? Et aux autres destinataires?
  - *Divertissement*
  - *Information*
  - *Inspiration*

*CONSEIL: plus l'utilité est claire, plus l'attention sera grande.*

### **Accroche: captez l'attention dès les premières secondes**

Les premières secondes d'une vidéo sont décisives pour savoir si quelqu'un va continuer à la regarder ou passer à autre chose. Une bonne accroche éveille l'intérêt et donne envie d'en savoir plus.

### **Conseils et exemples pour une accroche forte**

- Effet de surprise:  
par exemple une introduction amusante: «De toute façon, personne ne nous croira...»
  
- Adresse directe:  
«Saviez-vous que vous pouvez apprendre à danser gratuitement chez nous?»
  
- Suspense:  
«Ce qui s'est passé ensuite a surpris tout le monde...»
  
- Effet avant/après:  
Salle de l'association vide → groupe joyeux pendant l'entraînement.
  
- Annoncer le rebondissement:  
«POV: Tu pensais qu'on ne jouait que de la musique militaire...»
  
- Montrer des personnes et des émotions:  
Un visage souriant, une étreinte, un moment émouvant.
  
- Intégrer des lieux ou des noms connus:  
par exemple le terrain de sport, la fête du village, une personnalité locale.

### **2<sup>e</sup> étape: tourner**

Il n'est pas nécessaire d'avoir un équipement professionnel pour réaliser de bonnes vidéos. Voici quelques astuces simples pour tourner votre vidéo:

- Format: le format portrait (9:16) est le format standard pour TikTok, Instagram Reels et YouTube Shorts.
- Durée: l'idéal est 15 à 60 secondes; assez long pour transmettre du contenu, mais suffisamment court pour ne pas perdre l'attention.

**Conseils pratiques pour le tournage:**

1. Bon éclairage:  
utilisez la lumière du jour, de préférence à l'extérieur ou près d'une fenêtre. Alternative: un anneau lumineux bon marché qui peut être placé dans la pièce, sur un trépied.
2. Filmez sous différents angles:  
gros plan, plan d'ensemble, mouvement – cela permet de rendre la vidéo visuellement intéressante.
3. Pensez au montage dès le tournage (facultatif):  
par exemple, planifier les mouvements de caméra, les transitions avec des gestes ou les changements de scène.
4. Utilisez un langage clair et vivant:  
parlez avec énergie et exprimez-vous clairement, comme dans une vraie conversation.

**3<sup>e</sup> étape: couper et éditer le contenu**

Le montage apporte une structure et une dynamique à la vidéo. Il guide le regard et influence la dramaturgie et la narration du contenu. Cela a un impact direct sur l'attention des destinataires.

**Conseils de montage**

- Montage rapide et dynamique:  
changements de scène toutes les 1 à 3 secondes pour capter l'attention.
- Montage au rythme de la musique:  
crée du rythme et de l'ambiance. TikTok propose une fonction de montage automatique à cet effet.
- Moins, c'est mieux:  
gardez la vidéo naturelle; les filtres et les effets peuvent être omis lors du montage.
- Utilisez les textes de manière ciblée:  
des mots-clés percutants peuvent servir d'accroche. Les sous-titres améliorent l'accessibilité.

**Outils recommandés**

1. CapCut: gratuit, avec de nombreuses fonctionnalités
2. InShot: particulièrement simple pour débiter
3. TikTok Editor: pratique pour un montage rapide, directement dans l'application TikTok
4. Canva: idéal pour les graphiques, moins pour les vidéos – convient pour les publications, les vignettes et les stories.

#### 4<sup>e</sup> étape: publier – augmenter intelligemment la visibilité

Le meilleur contenu ne sert à rien si personne ne le voit. Vous pouvez élargir votre audience grâce à des hashtags, des légendes et des partages ciblés.

##### Voici comment réussir vos publications:

1. Choisissez des hashtags appropriés:  
par exemple #VieAssociative #AnimationJeunesse #benevolat – consultez par ailleurs les hashtags utilisés par d'autres canaux similaires et choisissez ceux qui ont un nombre élevé d'abonnés.
2. Liens vers des personnes et des lieux:  
Taguez vos partenaires de coopération, les lieux d'évènements, les entreprises locales.
3. Rédigez une légende captivante:  
la légende doit attirer l'attention en quelques mots
4. Faites de la publicité ciblée (facultatif):  
par exemple publicité Instagram avec un groupe cible en fonction de l'âge, du lieu de résidence et des centres d'intérêt.

#### How to go viral ou comment augmenter votre portée

Les réseaux sociaux vivent de l'interaction. Mais comment fonctionne l'algorithme et comment pouvez-vous augmenter systématiquement votre portée?

1. Un taux d'interaction élevé génère une plus grande portée: plus votre publication génère de «likes», de commentaires et de partages, plus vous touchez d'utilisateurs. Les sondages, les questions aux utilisateurs ou les appels à l'action permettent d'augmenter l'interaction.
2. Temps de visionnage (WTR) élevé: plus le nombre de personnes qui regardent la vidéo jusqu'à la fin est élevé, meilleure en sera la diffusion.
3. Une bonne optimisation pour les moteurs de recherche (SEO): des mots-clés pertinents dans le titre, la description et les hashtags améliorent votre référencement.

##### Conseils supplémentaires:

- Intégrez des appels à l'action:  
taguez quelqu'un qui est actif dans une association!
- Interagissez avec d'autres canaux:  
commentez et aimez d'autres contenus similaires pour gagner en visibilité.
- Utilisez les coopérations et les binômes:  
par exemple avec des associations voisines, des écoles ou des personnes actives.
- Impliquer la communauté:  
demandez dans la légende: «Qu'en pensez-vous?» ou «Quelle idée auriez-vous?»