

PARCS NATURELS RÉGIONAUX
de Provence-Alpes-Côte d'Azur

Les pauses dèj' des Parcs



PARLONS COM'

LES BONS OUTILS POUR COMMUNIQUER DURABLE ET EFFICACE

Le p'tit guide des bonnes pratiques

*Montage vidéo :
valoriser son activité en toute simplicité*





Imaginé et proposé par le **Réseau des Parcs naturels régionaux de Provence-Alpes-Côte d'Azur** entre février et mars 2026, "**Parlons Com**" est un cycle de webinaires dédié à la communication digitale responsable.

Financés par la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur ces webinaires sont pensés comme des rendez-vous concrets à destination des professionnels du tourisme et accessibles sur le temps du déjeuner.

Animés par Juliette Bourquin-Tomasetti, experte au sein de l'agence We used to be friends, ils proposent aux participants de découvrir ou d'approfondir les outils essentiels pour structurer, améliorer et professionnaliser leur communication, quels que soient leur niveau de départ et leurs enjeux.

Quatre thématiques sont abordées :

- Facebook & Instagram : comment publier, quand et pour qui ?
- Flyers, affiches, supports : les règles d'une mise en page efficace
- Montage vidéo : valoriser son activité en toute simplicité
- Newsletter : fidéliser sa clientèle

Les replays de ces sessions sont disponibles ici :

<https://www.monreseau-pro-pnrsud.fr/evenements-formations/le-replay-des-formations/>

À l'issue de chaque session, un **livret synthétique** a été conçu comme un outil pratique afin d'ancrer les apprentissages dans la durée. Il rassemble les bonnes pratiques, conseils méthodologiques et repères essentiels partagés lors des webinaires.

Bonne lecture !



Intro

Communiquer aujourd'hui : un outil, pas un métier

Communiquer sur son activité est devenu presque incontournable. Que l'on soit restaurateur, hébergeur, producteur ou artisan, il ne s'agit plus seulement d'exister sur un territoire, mais aussi d'être visible auprès de ses publics.

Bonne nouvelle : il n'est pas nécessaire d'être un professionnel de la communication pour bien communiquer.

Avec quelques outils simples et de bons réflexes, chacun peut valoriser son activité de manière efficace, authentique et adaptée à son quotidien.

Ce livret a été conçu comme un guide pratique, pour prolonger les webinaires et vous accompagner pas à pas, sans pression ni jargon.

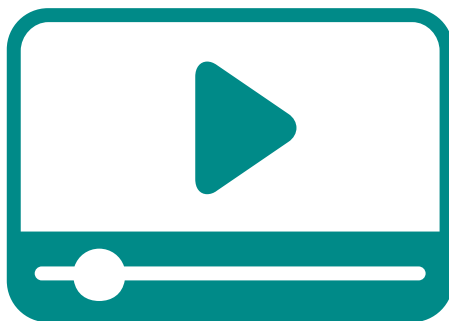
* *Pourquoi la vidéo, simple, est accessible à tous ?*

La vidéo est aujourd'hui l'un des formats les plus efficaces pour valoriser une activité touristique.

Elle permet de montrer une ambiance, un lieu, un geste ou une expérience, là où une photo ou un texte ne suffisent pas toujours. Bonne nouvelle : il n'est pas nécessaire d'être vidéaste pour faire une vidéo efficace.

Avec un smartphone et quelques règles simples, chacun peut produire des vidéos utiles et engageantes.

Ce qui compte n'est pas la technique, mais le message.



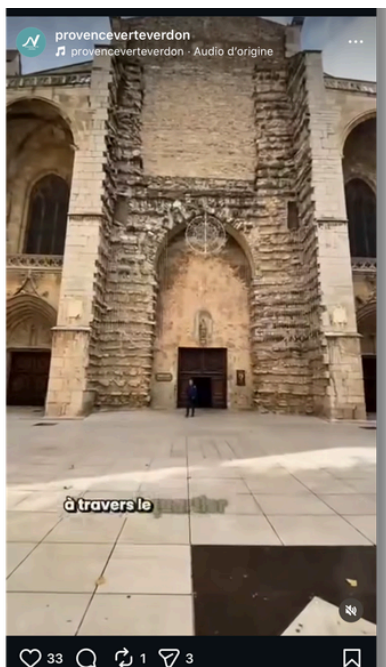
* *Filmer avec son téléphone : les règles simples*

Un smartphone suffit largement pour filmer.

Quelques bons réflexes :

- filmer en vertical (adapté aux réseaux sociaux),
- tenir le téléphone à deux mains pour plus de stabilité,
- filmer des plans courts (3 à 5 secondes),
- éviter les mouvements trop rapides.

Mieux vaut plusieurs petits plans qu'une longue vidéo difficile à monter.

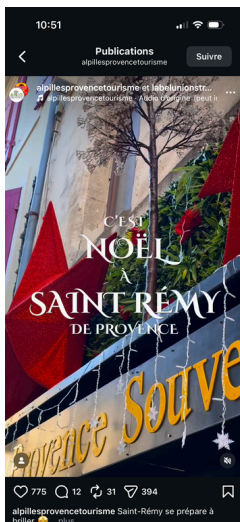


* Les plans utiles pour valoriser une activité

Pour raconter une histoire simple, quelques types de plans suffisent :

- Plan large : montrer le lieu, l'environnement, l'ambiance générale ;
- Plan rapproché : montrer l'action (service, préparation, accueil) ;
- Plan de détail : mettre en valeur un produit, un geste, une matière.

Varié les plans rend la vidéo plus vivante, même sans effets.



* *La structure d'une vidéo courte et efficace*

Une vidéo simple suit toujours la même logique :

1. Une intro
2. Accrocher l'attention dès les premières secondes (un lieu, un geste, une ambiance)
3. Le cœur de la vidéo
4. Montrer l'activité, l'expérience, le savoir-faire
5. Une fin
6. Nom de l'activité, logo, localisation ou message simple

Une structure claire rend la vidéo plus compréhensible.



* *Les règles de base du montage*

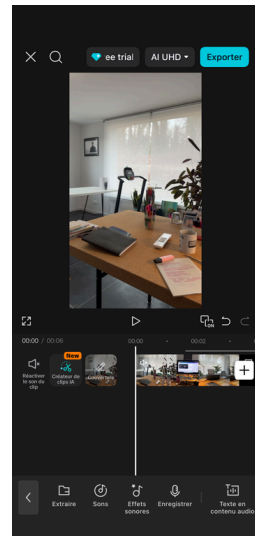
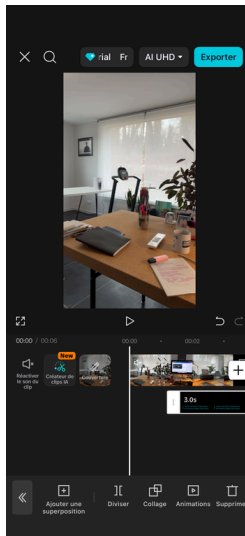
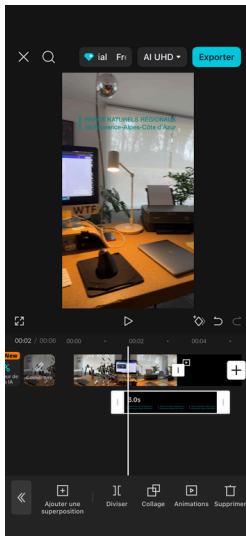
Le montage permet surtout de :

- couper ce qui est inutile,
- garder le rythme,
- rendre la vidéo agréable à regarder.

Bonnes pratiques :

- vidéos courtes (15 à 30 secondes),
- une seule musique,
- peu de texte à l'écran,
- texte lisible et bien contrasté.

La sobriété est souvent plus efficace que l'accumulation d'effets.



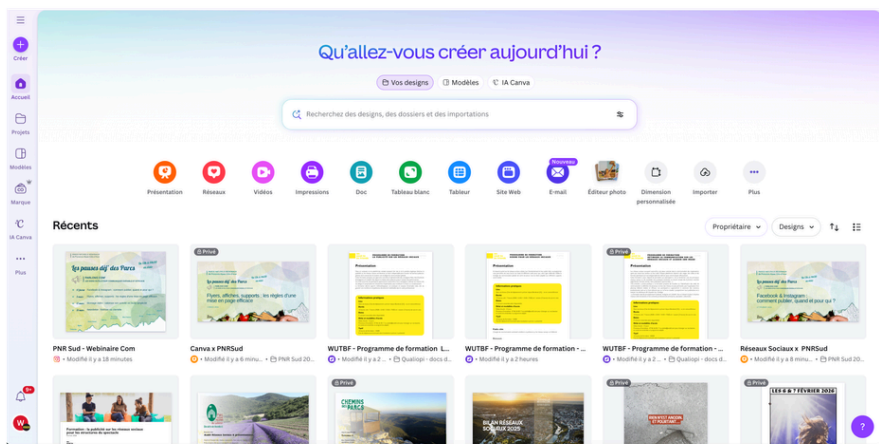
* *Monter une vidéo avec Canva*

Pourquoi choisir Canva ?

Canva est particulièrement adapté si vous débutez. L'outil est intuitif, visuel et permet de créer rapidement des vidéos propres et lisibles.

Canva est idéal pour :

- présenter un lieu ou une activité,
- créer une vidéo simple pour les réseaux sociaux,
- garder une cohérence avec ses autres supports (affiches, flyers, posts).



* *Étapes simples pour créer une vidéo avec Canva*

1. Créer un design vidéo

- Choisir un format vidéo (vertical de préférence)
- Partir d'un modèle simple ou d'une page blanche

2. Importer ses vidéos

- Ajouter des vidéos filmées avec son téléphone
- Glisser-déposer les clips dans la timeline

3. Organiser le montage

- Couper les plans trop longs
- Réorganiser les séquences si besoin
- Garder un rythme fluide

4. Ajouter texte et logo

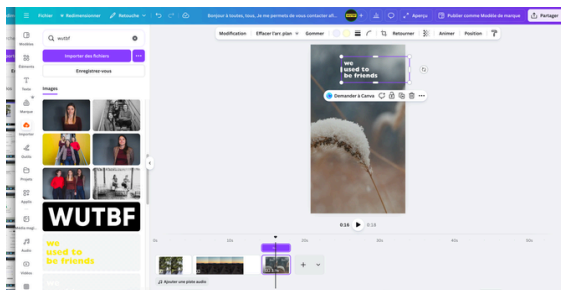
- Texte court et lisible
- Logo ou nom de l'activité en fin de vidéo

5. Ajouter une musique

- Une seule musique suffit
- Ajuster le volume pour qu'elle reste discrète

6. Exporter la vidéo

- Télécharger en format vidéo
- Prête à être publiée



* *Monter une vidéo avec CapCut*

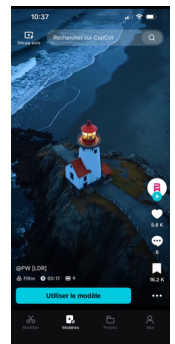
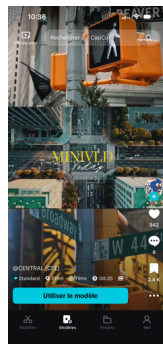
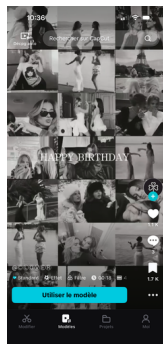
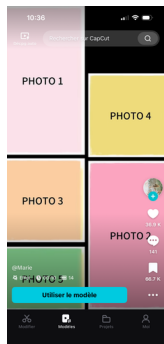
Pourquoi choisir CapCut ?

CapCut est une application mobile gratuite, pensée pour le montage vidéo sur smartphone.

Elle permet de créer des vidéos plus dynamiques, tout en restant accessible.

CapCut est idéal pour :

- les reels et les vidéos courtes,
- les contenus rythmés,
- le montage directement depuis son téléphone.



* *Étapes simples pour créer une vidéo avec CapCut*

1. Créer un nouveau projet

- Ouvrir l'application
- Sélectionner les vidéos à monter

2. Monter la vidéo

- Couper les clips inutiles
- Ajuster l'ordre des plans
- Garder des séquences courtes

3. Ajouter une musique

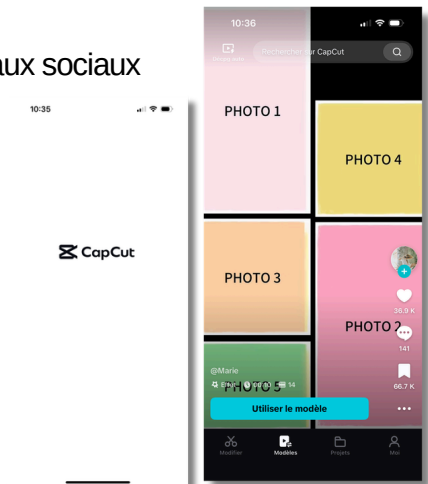
- Choisir une musique intégrée ou importer la sienne
- Synchroniser avec le rythme des images

4. Ajouter du texte ou des sous-titres

- Texte court et lisible
- Possibilité de sous-titres automatiques
- Toujours relire avant publication

5. Exporter la vidéo

- Export en quelques secondes
- Prête à être publiée sur les réseaux sociaux



* Alors ? Canva ou Capcut ?

Il n'y a pas de bon ou de mauvais outil.
Le choix dépend de votre usage et de votre aisance.

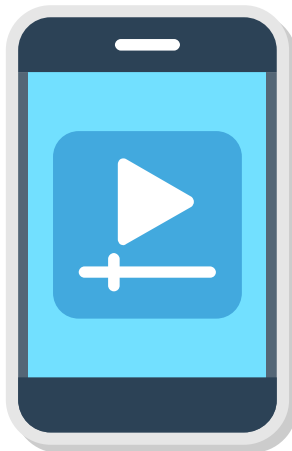
Canva :

- Simple et rassurant
- Idéal pour débiter
- Parfait pour des vidéos sobres et informatives

CapCut :

- Plus dynamique
- Très adapté au mobile
- Idéal pour les formats courts et rythmés

Le plus important n'est pas l'outil, mais de se lancer et de pratiquer régulièrement.



PARCS NATURELS RÉGIONAUX de Provence-Alpes-Côte d'Azur

Contacts

Gwénaëlle TRAUB

Chargée de mission Tourisme Durable
gwenaelle.traub@pnrsud.fr - 06 33 51 64 90

Laure Reynaud

Coordinatrice Tourisme Durable
laure.reynaud@pnrsud.fr - 06 24 77 45 64

Action financée par la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur

