



Terre Nourricière

Catalogue de
FORMATIONS
2021





Agence de communication, Terre Nourricière propose la **création d'outils de communication** web, print et vidéo mais également des programmes d'accompagnement et de **formation** sur mesure. Elle favorise la visibilité des acteurs et des structures qu'elle accompagne. Du diagnostic à la conception, Terre Nourricière est à vos côtés tout au long de votre projet.

La vocation de Terre Nourricière est de soutenir les projets éthiques, responsables et solidaires. Notre voie ? **La communication et la formation à la communication sur l'ensemble de vos outils !**

Organisme de formation depuis près de **10 ans**, nos formations sont éligibles à une prise en charge des OPCO.

PRÉSENTATION DES TYPES DE FORMATIONS ET ATELIERS..... 3

FORMATIONS PROGRAMMÉES.....3
FORMATION SUR MESURE.....3
ATELIERS COUP DE POUCE.....3

CALENDRIER DES FORMATIONS..... 4

FORMATION « COMMUNIQUER GRÂCE AU WEB ».....4
JOUR 1 : Gérer sa communication digitale (17 mai 2021).....4
JOUR 2 et 3 : Créer son site internet (18 au 19 mai 2021).....4
JOUR 4 : Mettre en place sa newsletter (date à venir).....5
JOUR 5 : Faire une vidéo avec son smartphone (20 mai 2021).....5

FORMATION « CRÉER UN FILM » (27 septembre au 1^{er} octobre 2021).....6
JOUR 1 : Scénarisation et tournage-1.....6
JOUR 2 : Scénarisation et tournage -2.....6
JOUR 3 : Scénarisation et tournage -3.....6
JOUR 4 : Montage -1.....7
JOUR 5 : Montage -2.....7

FORMATION « METTRE EN PAGE AVEC SCRIBUS » (21 mai 2021).....7
Matin : Découvrir un logiciel de mise en page et ses fonctions.....7
Après-midi : Intégrer du contenu et développer des versions.....7

FORMATEUR.TRICES.....8
TARIFS, INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS PRATIQUES.....9



PRÉSENTATION DES TYPES DE FORMATIONS ET ATELIERS

FORMATIONS PROGRAMMÉES



INTER-ENTREPRISES | ATELIERS

Profitez de la force des rencontres. Nous contournons la théorie et nous penchons sur les cas concrets. Nous proposons des temps inter-structures pour faire mûrir ou avancer vos projets. Les ateliers se déroulent dans nos locaux de Montpellier ou dans vos locaux si vous souhaitez en proposer. Ils couvrent l'ensemble de nos champs de compétence.

CALENDRIER 1^{er} semestre 2021 :

- 21 mai 2021 | Formation communication graphique (détail p.7)
- 17 au 19 mai 2021 | Formation communication digitale (détails p.4)
- 27 septembre au 1^{er} octobre 2021 | Formation communication vidéo (détails p.6-7)
- 20 mai 2021 | Formation vidéo smartphone (détails p.5)

Programme du second semestre 2021 à venir et à consulter sur terrenourriciere.org

TARIF : 350€ / jour | dans les locaux de Terre Nourricière

FORMATION SUR MESURE



INTRA-ENTREPRISES

Parce que vous avez des besoins précis ou parce que vous souhaitez que toute votre équipe participe à une formation, nous créons sur mesure un programme de formation, fixons un calendrier et nous déplaçons sur votre lieu d'activité pour être au plus près de vos attentes.

TARIF : entre 900 € / jour et 1 800€ / jour selon le nombre de participants



ATELIERS COUP DE POUCE

Nous vous proposons, dans nos locaux, **des journées gratuites** pour faire avancer concrètement la réflexion et la réalisation de vos projets print, vidéo et web.

Que vous ayez besoin de diagnostic, de conseil ou de prise en main d'un logiciel, les professionnel.les de notre équipe sont à votre disposition. Et comme à plusieurs nous sommes plus fort, nous proposons des ateliers en petits groupes. Il ne vous reste plus qu'à [vous inscrire](#).

PROCHAIN ATELIER :

- Dates à venir

TARIF : GRATUIT pour les adhérents – adhésion 15€

Envie d'organiser un atelier Coup de pouce près de chez vous ?

C'est possible ! Contactez nous : contact@terrenourriciere.org

*Deux subventions financent ces ateliers : subvention de la région Occitanie pour le soutien des acteurs de l'éducation à l'environnement et subvention du FDVA Hérault (fonds régional pour le développement de la vie associative) pour les bénévoles associatifs.



CALENDRIER DES FORMATIONS

FORMATION « COMMUNIQUER GRÂCE AU WEB »



Du 17 au 19 mai 2021

Une semaine pour devenir autonome dans sa communication en ligne

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUE

- Connaître les bases de la communication sur internet
- Prendre en main les outils proposés
- Planifier sa communication digitale

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La formation alterne la théorie et la mise en pratique en situation, afin de favoriser une assimilation rapide, tout en permettant une progression individualisée.

Chaque module proposé peut être suivi de manière indépendante et à la carte.

TARIF SEMAINE COMPLÈTE : 1750 € / personne

JOUR 1 : Gérer sa communication digitale (17 mai 2021)

Objectifs :

- Améliorer sa stratégie de communication et sa visibilité sur internet

- Planifier sa communication sur les réseaux sociaux, sur son site et sa newsletter

- Concevoir et développer sa stratégie de communication digitale :

Créer sa ligne et son calendrier éditorial

- Gérer ses réseaux sociaux :

Faire le point sur sa présence en ligne

- découvrir les modalités d'utilisation des réseaux sociaux

Programmer ses publications, gérer sa communauté et ses interactions avec elle

- Analyser et optimiser sa communication :

Comprendre les liens et le fonctionnement du référencement naturel (SEO).

Analyser les statistiques.

TARIF : 350 €/personne

Outils : smartphone et ordinateurs

Formatrice : Merryl Sellier

merrylsellier@terrenourriciere.org

JOUR 2 et 3 : Créer son site internet (18 au 19 mai 2021)

Objectifs :

- Définir ses besoins, son public et son message

- Concevoir en ligne un site internet pratique, attractif et efficace pour communiquer sur sa structure, ses activités et/ou un événement

- Être en mesure de l'administrer, l'actualiser et former des collaborateurs à son usage

1 - Organiser mon site

- Définir mon/mes message(s) en fonction de mes attentes
- Trouver le bon nom de domaine
- Réfléchir une arborescence claire
- Découvrir les règles d'écriture pour le web

2 - Démonstration et travaux pratiques

- Créer son arborescence
- Choisir un design / une image
- Intégrer du texte et des images

3 - Utiliser des outils de dynamisation

- Animer des images
- Encapsuler des éléments : vidéo, son, don...

TARIF : 700 €/personne

Outils : ordinateur

Formateur : Kristell Trochu

kristelltrochu@terrenourriciere.org



**JOUR 4 : Mettre en place sa newsletter
(Date à venir)**

Objectifs :

- Définir ses besoins, son public et son message
- Concevoir en ligne un gabarit de newsletter
- Être en mesure d'administrer et envoyer régulièrement des informations par mail

- Connaître les atouts et statistiques d'une newsletter

Déterminer son public et ses attentes

- Développer sa stratégie de base de données
- Découvrir un système en ligne d'envoi de newsletter
- Choisir un modèle adapté et l'adapter
- Rédiger le contenu
- Savoir suivre ses statistiques
- Définir un plan d'action annuel adapté à ses attentes

TARIF : 350€/personne

Outils : ordinateur

Formateur : Nicolas Roche

nicolasroche@terrenourriciere.org

**JOUR 5 : Faire une vidéo avec son
smartphone (20 mai 2021)**

Objectifs :

- Apprendre à scénariser son film
- Acquérir les bases du cadrage et de la prise de son avec son smartphone
- Appréhender les possibilités de montage sur les smartphones

- Visionnage d'exemples de vidéos
- Vocabulaire : séquence, plan...
- Scénarisation : les incontournables
- Filmer avec un smartphone : pièges à éviter
- Gestion de la prise de son
- Limites du smartphone
- Réaliser une interview avec un smartphone
- Préparer son tournage
- Mise en pratique : tournage de séquences en vue de la réalisation d'un reportage
- Monter sa vidéo : exercice pratique de montage avec une appli gratuite
- Enregistrer une voix-off

TARIF : 350 €/personne

Outils : smartphone et ordinateurs

Formatrice : Isalia Crosson

isaliacrosson@terrenourriciere.org

FORMATION « CRÉER UN FILM »



Du 27 septembre au 1^{er} octobre 2021

RÉALISER LE TOURNAGE ET LE MONTAGE DE SA VIDÉO

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUE

Connaître les bases de la réalisation, de la prise de vue et du montage adaptées aux situations de reportage.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La formation alterne la théorie et la mise en pratique en situation, afin de favoriser une assimilation rapide, tout en permettant une progression individualisée.

MATÉRIEL :

Matériel de prise de vue semi-professionnel, trépieds, micros HF, réflecteurs.
Ordinateur et logiciel de montage

TARIF :

- Tournage : 1050 € / personne
- Montage : 700 euros / personne
- Tournage et montage : 1750 € / personne

Outils : ordinateur

Formatrices : Hélène Pineau et Valérie Bonniol

helenepineau@terrenourriciere.org

JOUR 1 : Scénarisation et tournage-1

Tour de table / attentes de chacun

INTRODUCTION A LA RÉALISATION

Préparation d'un projet de film

- Les questions à se poser
- Les formats de films
- Le message et la finalité du film
- Scénarisation : pitch, synopsis, note d'intention, note de traitement, séquencier prévisionnel, story board

LE TOURNAGE

Le plan et ses significations

Notions de montage dans les prises de vue

Le son

Préparer le tournage, le matériel

Exercice pratique : Prises de vue

- Tenue d'une caméra, position du corps
- Manipulation technique d'une caméra

Exercice pratique : Analyse des images tournées

JOUR 2 : Scénarisation et tournage -2

Exercice pratique : écriture

Écriture d'un scénario par chaque stagiaire

« Théorie » et pratique : interviews

- Interviewer : plans, positionnements, 2 caméras, matériel
- La lumière
- Se placer par rapport à une scène
- Ecrire et lire une voix off

JOUR 3 : Scénarisation et tournage -3

Pratique : tournage

- Réalisation des images nécessaires pour un petit film
- Analyse des images en préparation à la formation montage

Bilan de la formation

JOUR 4 : Montage -1

Niveau de connaissances préalable :
avoir déjà fait des prises de vues soi-même

- Le dérushage
- Les types de montages
- Le temps de montage
- Eviter « l'effet pour l'effet »
- Les techniques de montage
- L'utilisation des différents plans
- Le son

JOUR 5 : Montage -2

« LA RÉALISATION D'UN MONTAGE »

Niveau de connaissances préalable : avoir 1 projet en tête et des images disponibles
La pratique sur un logiciel de montage

FORMATION « METTRE EN PAGE AVEC SCRIBUS »



21 mai 2021

Mettre en page son journal ou sa plaquette

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUE

- **Concevoir une plaquette**, affiche, brochure, carte pour présenter sa structure de manière plus professionnelle
- **Être en mesure d'utiliser** un logiciel de mise en page

TARIF : 700 € /personne

Outils : ordinateur (installation préalable du logiciel avec assistance à distance)

Formateur : Antoine Guyon

antoineguyon@terrenourriciere.org

Matin : Découvrir un logiciel de mise en page et ses fonctions

Découvrir les fonctionnalités et règles de mise en page

- Exercice pratique de manipulation du logiciel

Choisir et adapter sa maquette

- Choisir son support parmi des gabarits
- Adapter une pré-maquette : choix des espaces, des emplacements d'images, de l'agencement des textes...
- Choisir des images qui renforcent l'écrit

Après-midi : Intégrer du contenu et développer des versions

Mettre en page et imprimer

- Paramétrer les préférences
- Manipuler les textes
- Les styles de caractères et de paragraphes
- L'habillage de texte
- Manipuler les cadres d'images
- Importer une image
- Créer un PDF / Rassembler les éléments pour la sortie



FORMATEUR.TRICES



VIDÉO

Hélène PINEAU

Chargée de projets vidéo

Spécialisée dans la réalisation et le tournage de reportages de terrain.

helenepineau@terrenourriciere.org

Valérie BONNIOL

Réalisatrice spécialisée dans le documentaire et le reportage

Spécialisée dans le montage sur Adobe Première Pro et sur du logiciel libre. Compétences pédagogiques sur les différentes phases de réflexion du montage vidéo.

valeriebonniol@terrenourriciere.org

Isalia CROSSON

Chargée de projets vidéo.

Spécialisée dans la réalisation, le tournage et le montage de reportages, films promotionnels et tutoriels.

isaliacrosson@terrenourriciere.org



WEB

Zhou YU

Développeur web

Spécialisé dans les outils de communication web et les applications web complexes

zhouyu@terrenourriciere.org

Nicolas ROCHE

Développeur web et applications mobiles

Spécialisé dans les outils de communication numérique

nicolasroche@terrenourriciere.org

Merryl SELLIER

Chargée de communication digitale.

Spécialisée dans la stratégie de communication, la rédaction web et le référencement naturel.

merrylsellier@terrenourriciere.org



PRINT

Kristell TROCHU

Chargée des projets d'outils pédagogiques et supports de communication imprimée.

Spécialisée dans le conseil des projets transversaux, la conception de plaquettes et d'expositions pédagogiques.

kristelltrochu@terrenourriciere.org

Antoine GUYON

Infographiste

Spécialisé dans la mise en page avec des logiciels libres

graphisme@terrenourriciere.org



TARIFS, INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS PRATIQUES



Nous sommes un organisme de formation data docké, c'est-à-dire référencé dans le catalogue des organismes de formation répondant à tous les critères et validé par les financeurs donc éligible au remboursement.
Nous préparons les documents nécessaires à la demande à transmettre à votre OPCO pour les salariés ainsi que pour les personnes en recherche d'emplois.
Des formations spécifiques aux bénévoles associatifs peuvent aussi être organisées.

Le programme de chaque formation est adapté aux niveaux et aux besoins des stagiaires sur la base d'un questionnaire préalablement envoyé.

Dans le cadre d'une formation sur mesure, un temps de travail en amont est à prévoir pour bien cerner les besoins et attentes de la structure puis le niveau des participants. Le programme d'intervention est donc établi ensemble.

NOS TARIFS

FORMATION INTRA-ENTREPRISE | SUR MESURE

entre 900 € / jour et 1 800€ / jour selon le nombre de participants

Pour des formations sur mesure intra-entreprise, demandez-nous un devis :

kristelltrochu@terrenourriciere.org

FORMATION INTER-ENTREPRISE | ATELIER

350 € / jour

Montant déterminé sur le montant remboursable par Unifformation (ou autre OPCO) pour les formations inter-entreprise

ATELIER COUP DE POUCE

Participation à un atelier organisé à destination des structures EEDD de la Région

gratuit sur simple [adhésion](#).

INSCRIPTION ET LIEU

09 53 44 34 34

contact@terrenourriciere.org

site web : www.terrenourriciere.org

Les formations se déroulant dans nos locaux de Montpellier ont lieu à cette adresse :

Terre Nourricière /Immeuble Le Thèbes (1er étage)
26, Allée de Mycènes ,34 000 Montpellier

Tram ligne 1, arrêts Léon Blum / Place de l'Europe
En face de l'entrée de la Médiathèque centrale d'agglomération Emile Zola
(218, Boulevard de l'Aéroport international),
derrière l'hôtel Mercure