

PROGRAMME 2026

Retouche Photo & Vidéo avec l'Intelligence Artificielle

Deux journées immersives pour maîtriser les outils d'intelligence artificielle — de la retouche d'une simple photo smartphone jusqu'au montage vidéo professionnel automatisé.

Un programme conçu pour les artisans, freelances et créatifs qui veulent produire des visuels de niveau studio, sans équipement coûteux.



Au Programme de ces 2 Jours

Jour 1 – L'Image

- Notions d'imagerie numérique
- Ce que l'IA ne remplacera pas !
- Le prompt générateur d'image
- Les types de retouche d'image (Correction, transformation, création)
- les outils gratuits / Pro

Jour 2 – La Vidéo

- Les types de retouches vidéo
- le prompt générateur de vidéo
- Animation et montage automatisé : sous-titres, voix off...
- Les outils gratuits / Pro

La grosse difficulté actuelle pour vous : **La multiplicité des outils et des méthodes de création.**

> En attendant qu'un gros acteur se démarque des autres, on est obligé de tester différentes plateformes génératives par IA.

Notions Fondamentales de l'Imagerie Numérique

Avant de plonger dans la retouche IA, il est crucial de maîtriser les bases techniques de l'image numérique. Cela vous aidera à mieux comprendre les capacités et les limites des outils.

Le Capteur Numérique

Le cœur de votre appareil photo : il capte la lumière et la convertit en données numériques. Comprendre son fonctionnement permet de mieux gérer l'exposition et le bruit numérique.

Tester les fonctions avancées de votre appareil photo vous permet de mieux appréhender la compréhension des instructions attendues.

Formats d'Image Clés

- **JPG:** Le format le plus courant, compressé, idéal pour le web.
- **PNG:** Supporte la transparence, sans perte de qualité, parfait pour les logos
- **RAW:** Le "négatif numérique", non compressé, contient toutes les données pour une flexibilité maximale en retouche.

Adaptez le format de l'image envoyée à l'IA pour garantir des résultats optimaux.

Résolution vs Définition

Définition: Le nombre total de pixels (largeur x hauteur) qui composent votre image.

Résolution: La quantité de pixels par unité de surface (ex: DPI - points par pouce), pertinente surtout pour l'impression. Une image haute définition n'est pas forcément haute résolution à l'impression si ses dimensions physiques sont trop grandes.

L'IA vous permet aujourd'hui d'optimiser la qualité globale de vos images.

Les Coulisses de la Génération d'Images par IA

Comprendre comment l'Intelligence Artificielle crée des images est essentiel pour mieux exploiter ses capacités et anticiper ses limites.



Apprentissage (Dataset)

L'IA est entraînée sur des milliards d'images et leurs descriptions, apprenant les patterns, les styles et les concepts visuels.

Chaque modèle est entraîné sur des datasets différents !

Adobe Firefly > banques licenciées



Diffusion (Modèles Statistiques)

Elle part d'un "bruit" aléatoire qu'elle transforme progressivement en une image cohérente en se basant sur les données apprises et votre "prompt".

- **Les Modèles Stars :** Midjourney, Stable Diffusion, DALL-E (via Flux, Gemini, GPT), etc. Ces modèles sont les moteurs.
- **Propriétaire vs Ouvert :** Les modèles ouverts (comme Stable Diffusion) offrent plus de flexibilité et de contrôle, tandis que les services propriétaires (comme Canva, basé sur DALL-E) sont plus simples d'accès.
- **Formats d'Entrée :** Vous pouvez générer des images à partir de texte (Text-to-Image), d'une image existante (Image-to-Image), ou un mélange des deux.

📄 **Attention aux Limites :** L'IA peut générer des archétypes, des artefacts ou des déformations (mains, visages). Soyez vigilants sur la cohérence et l'éthique de votre production.



Ce que l'IA ne Remplace Pas — L'Authenticité

L'IA doit faire gagner du temps, professionnaliser votre communication et amplifier votre message. Mais sans authenticité, elle produit du contenu froid et générique que le public ressent immédiatement.

L'Authenticité — Ce que l'IA ne peut pas fabriquer

Les vraies photos de votre atelier, de vos mains au travail, de vos clients satisfaits. Ce sont ces images imparfaites et sincères qui créent la confiance et la connexion émotionnelle.

Votre Histoire Personnelle

Votre parcours, vos galères, vos choix — l'IA ne connaît pas votre vécu. C'est ce récit unique qui différencie votre marque de toutes les autres.

La Relation Client

Savoir ce qui résonne avec votre audience, comprendre leurs doutes, leurs envies.

La Cohérence de Marque

Votre identité visuelle, votre ton, vos valeurs : l'IA s'y adapte, elle ne les invente pas. C'est vous qui insufflez l'âme à votre communication.

📌 💡 La bonne formule : IA pour le fond, l'efficacité et la mise en forme — Vous pour l'authenticité, la personnalisation et l'émotion.

Intégrez vos vraies photos, vos vraies histoires, vos vrais clients dans vos créations IA.

JOUR 1

L'Image Fixe

Des photos au Rendu Studio





JOUR 1 – THÉORIE

L'Art du Prompting Image

Un bon prompt IA, c'est une formule précise.

Comme en photographie traditionnelle, **chaque paramètre compte** : le sujet, la lumière, l'angle, le style.

Maîtriser cette syntaxe, c'est passer de résultats aléatoires à des rendus reproductibles et professionnels.

La Formule Technique du Prompt Image

1

Sujet Principal

Qui ou quoi est au centre de l'image ? Soyez précis et descriptif.

2

Action / Pose

Que fait le sujet ? Statique, en mouvement, regardant vers la caméra ?

3

Environnement

Quel décor, quel arrière-plan ? En studio, en extérieur, en ville ?

4

Éclairage

La lumière définit l'ambiance. C'est souvent le paramètre le plus impactant.

5

Style & Rendu

Type d'objectif, style de caméra, qualité de rendu finale souhaitée.

- ❑ **Exemple complet :** "Portrait d'une femme d'affaires souriante, regardant vers l'objectif, bureau minimaliste en arrière-plan, softbox lighting, 85mm portrait lens, ultra-realistic 4K render."

Conseil : Commencez par un prompt simpliste pour analyser la compréhension de votre prompt par l'IA puis réitérez en corrigeant ou en précisant au besoin. Utilisez l'IA pour vous aider à prompter ! (Assistant GPT prompt, Space HuggingFace Image To Prompt...)

Bonnes Pratiques du Prompting – Termes clés

Conseil : Encore aujourd'hui, sur de nombreux outils d'IA, vous aurez un résultat plus précis avec un vocabulaire anglophone. Utilisez vos IA préférés pour vous aider à rédiger des prompts et inspirez-vous des prompts d'autres créateurs !

💡 Éclairages – Ambiances Naturelles

- **Golden hour** – Lumière chaude et dorée juste après le lever ou avant le coucher du soleil
- **Blue hour** – Lumière froide et bleutée au crépuscule, ambiance urbaine douce
- **Overcast light** – Ciel nuageux diffus, lumière douce sans ombres dures, idéal portrait
- **Harsh midday sun** – Soleil zénithal, ombres marquées, effet été méditerranéen
- **Moonlight** – Éclairage nocturne bleuté et mystérieux
- **Dappled light** – Lumière filtrée à travers les feuilles, effet forêt enchantée
- **Foggy / Misty light** – Brume diffuse, profondeur atmosphérique, effet cinématique

🎬 Éclairages – Studio & Cinéma

- **Softbox lighting** – Lumière de studio douce et diffuse, sans ombres dures
- **Rembrandt lighting** – Triangle lumineux caractéristique sur la joue, portrait dramatique
- **Butterfly lighting** – Lumière frontale haute, ombre sous le nez, glamour années 40
- **Split lighting** – Moitié du visage éclairée, moitié dans l'ombre, effet dramatique fort
- **Rim light / Backlit** – Contre-jour créant un halo lumineux autour du sujet
- **Neon glow** – Lumières colorées néon (rose, bleu, violet), ambiance cyberpunk
- **Candlelight / Firelight** – Lumière chaude et vacillante, ambiance intime et chaleureuse
- **Bioluminescent light** – Lumière organique bleue-verte, effet fantastique sous-marin
- **Volumetric light** – Rayons de lumière visibles dans l'air (effet cathédrale ou forêt)
- **Chiaroscuro** – Contraste extrême lumière/ombre, style peinture baroque

📐 Angles de Prise de Vue – Plans

- **Eye level** – Vue frontale à hauteur des yeux, crée proximité et confiance
- **Low angle (contre-plongée)** – Vue de bas en haut, dégage puissance et autorité
- **High angle (plongée)** – Vue de haut en bas, effet vulnérabilité ou mise en contexte
- **Bird's eye view** – Vue aérienne à 90°, plans de table, ambiances, cartographie
- **Worm's eye view** – Contre-plongée extrême depuis le sol, effet monumental
- **Dutch angle** – Caméra inclinée à 15-45°, tension, instabilité, effet thriller
- **Over-the-shoulder** – Par-dessus l'épaule, effet conversation ou regard partagé
- **POV (point of view)** – Caméra = les yeux du personnage, immersion totale

🔭 Distances & Focales

- **Extreme close-up** – Détail ultra-rapproché : texture de peau, iris, bijou, tissu
- **Close-up** – Portrait serré, visage ou objet en plein cadre
- **Medium shot** – Sujet à mi-corps, équilibre entre contexte et détail
- **Wide shot** – Sujet dans son environnement complet
- **Macro photography** – Détails microscopiques, gouttes d'eau, insectes, matières
- **Telephoto compression** – Arrière-plan compressé, sujet détaché du décor (85mm, 135mm)
- **Wide angle distortion** – Perspective exagérée, effet architectural (16mm, 24mm)
- **Tilt-shift** – Miniaturisation de la scène, effet maquette

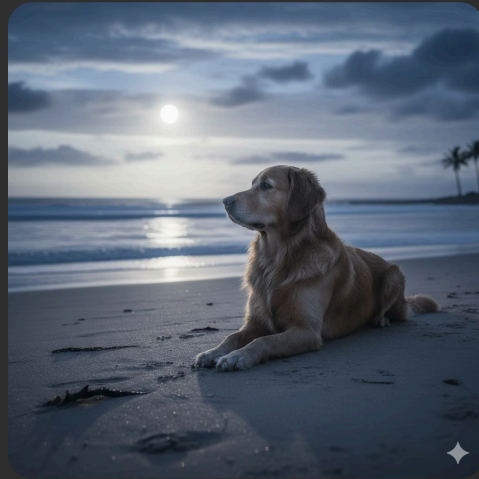
🚫 Prompts Négatifs Essentiels

Ajoutez toujours : "no blur, no distortion, no extra fingers, no watermark, no text, no artifacts, no overexposure" pour éviter les erreurs les plus fréquentes de l'IA.

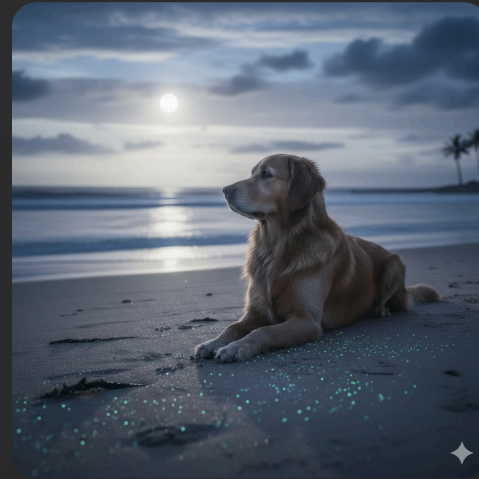
Exemple d'éclairages & plans



Golden Hour



Moonlight



Moonlight
+ Bioluminescent light



Moonlight
+ Bioluminescent light
+ Close-up

Les 3 Commandements de la Retouche photo IA

Dix types de retouches incontournables que tout créatif doit connaître en 2026. Chacun répond à un besoin précis et est accessible même sans formation technique, via plusieurs outils en ligne.



Correction

Supprimer, nettoyer, restaurer

Transformation

Re-éclairer, restyler, étendre

Création

Générer, agrandir, texturer

Ces trois grandes familles structurent votre approche : **corriger ce qui pose problème, transformer l'ambiance et la composition, puis créer de toutes pièces des éléments visuels** cohérents.

Les étapes de création et retouches d'images sont souvent nécessaires à la création de vidéos : Créez des photos de qualité pour garantir de futures vidéos réussies.

L'Adaptation du Prompt aux Outils IA

L'efficacité d'un prompt ne dépend pas uniquement de sa formulation, mais aussi de l'outil d'IA utilisé.

Chaque plateforme possède ses propres sensibilités :

- Compréhension ou non des instructions en Français (souvent meilleur en anglais)
- Possibilité ou non de faire référence à une ou plusieurs pièces jointes
- Limitation de crédits d'utilisation
- Limitation liées aux contenus à générer (enfants, nu, vulgarité...) (sinon Grok)
- Limites techniques du modèle utilisé (réalisme, format, options..)

📄 Pour maîtriser pleinement ces outils, une phase d'expérimentation est indispensable.

Testez différentes approches et explorez les spécificités de chaque solution pour identifier celle qui répond le mieux à vos objectifs créatifs et aux résultats escomptés.

Comparez au moins 2 à 3 outils pour l'ensemble de vos besoins afin de définir un processus de création clair.

Correction & Suppression

Suppression / Ajout d'Objets Complexes

Supprimez câbles, passants ou éléments disgracieux avec une précision bluffante, même sur des fonds texturés.

Suppression de Fond (Détourage)

En un clic, isolez votre sujet pour le placer sur n'importe quel fond : packshot, bannière, réseau social.

Restauration de Visages Flous / Enhancer

Idéal pour vos vieilles photos d'archives ou portraits flous. L'IA reconstruit les détails du visage avec une précision remarquable.



Transformation & Ambiance

💡 Relighting — Rééclairage

Changez la source de lumière *après* la prise de vue. Passez d'une lumière froide de bureau à une lumière dorée de studio en quelques secondes.

☀️ Remplacement d'ambiance (météo..)

Changez instantanément l'ambiance météo d'une photo. Transformez un ciel terne en coucher de soleil dramatique ou en ciel d'orage cinématique.

🎨 Transfert de Style

Appliquez votre charte graphique à n'importe quelle image. Idéal pour unifier l'esthétique de toutes vos communications visuelles.



Création & Extension

+ Remplissage Génératif

Ajoutez des éléments cohérents avec l'image originale intégrant des ombres et lumières respectées.

▴ Extension de Cadre (Outpainting)

Passez d'un portrait carré à un paysage 16:9 pour vos bannières. L'IA invente les zones manquantes de façon réaliste.

🔍 Upscaling HD

Agrandissez sans perte de qualité. Transformez une image de 500px en rendu ultra-réaliste pour impression grand format.

🪨 Génération de Textures / motifs

Créez des fonds de produits réalistes (marbre, bois, tissu) pour vos packshots professionnels, sans studio ni matériel.



Idées de Contenus Photo Générés par IA pour Artisans

Découvrez comment l'IA peut transformer vos idées en visuels percutants, adaptés à vos besoins spécifiques :



Mise en Scène Contextuelle

Intégrez vos produits dans des environnements attrayants, idéaux pour les réseaux sociaux et boutiques en ligne, sans séance photo coûteuse.

Exemple : Un collier de créateur sur un modèle à la plage, un meuble unique dans un intérieur scandinave.



Fusion et Composition

Assemblez plusieurs éléments pour créer une image finale complexe et harmonieuse, même si les prises de vue ont été séparées.

Exemple : Placer différents bijoux sur un même fond avec un éclairage uniforme pour un catalogue.



Variantes de Produits Simplifiées

Générez des déclinaisons de couleurs, de matières ou de styles pour un même produit en un clin d'œil, élargissant votre catalogue visuel.

Exemple : Un vase de céramiste avec différentes finitions de glaçure, un vêtement en plusieurs teintes.



Optimisation et Adaptabilité

Améliorez la qualité de vos visuels et recréez des parties manquantes pour les adapter à divers formats (bannières, stories, etc.).

Exemple : Transformer une photo carrée en format paysage 16:9 pour une bannière web, en laissant l'IA imaginer le décor.



Restauration d'Images

Redonnez vie à des photos anciennes, floues, sous-exposées ou endommagées, avec des détails et des couleurs améliorés.

Exemple : Récupérer la photo de la première pièce créée il y a des années pour la publier avec une qualité moderne. (Upscale)



Préparation pour la Vidéo

Créez des séquences d'images de haute qualité, prêtes à être animées ou montées dans une vidéo promotionnelle.

Exemple : Générer une série de photos d'un article ou d'une scène sous différents angles pour créer un montage vidéo avec transition ensuite.

Récapitulatif des Outils Phares

Retouche	Outils IA à tester (Freemium)
Suppression ou ajout d'objets	Adobe Firefly - ChatGPT - Canva - Gemini - HuggingFace - Qwen - Reve AI
Remplissage génératif / Extension de cadre	Adobe Firefly - Flux AI Pro - Reve AI - Yupp
Upscaling HD	Flux AI Pro - HuggingFace - Krea AI - Leonardo AI - Reve AI - Yupp
Relighting / Remplacement de ciel	ChatGPT - Canva - Flux AI Pro - Gemini - HuggingFace - Qwen - Reve AI
Suppression de fond	Gemini - ChatGPT - Canva - Qwen - Flux AI Pro - HuggingFace - Yupp
Transfert de style	ChatGPT - Canva - Gemini - HuggingFace - Qwen - Reve AI
Génération de textures et motifs	ChatGPT - Canva - Gemini - Qwen - Reve AI - Leonardo AI - Yupp
Création de textes	ChatGPT - Canva - Gemini - HuggingFace - Qwen - Reve AI

- **Outils simples et créatifs** : Canva - Firefly - Reve
- **Outils techniques** : Flux Ai Pro - Leonardo AI - Flux Playground
- **IA contextuelle globale** : Gemini - ChatGPT - Qwen - Yupp

DÉMONSTRATION

Transformer un Bureau en Espace Zen

Point de départ : une photo de bureau encombré, prise avec un smartphone.

Grâce au remplissage génératif et à la suppression d'objets, on retire le désordre, on ajoute des plantes, une lampe design et un fond épuré.

Résultat : un espace de travail "zen" digne d'un magazine de décoration — sans déplacer un seul meuble.

Essayez cette transformation avec :

- ChatGPT / Gemini / Qwen (Image de départ + prompt)
- Canva (gomme magique ou Capture magique)
- Adobe Firefly (Supprimer un objet)
- Reve AI (Image de départ + prompt)



DÉMONSTRATION

Changer la Couleur d'un Vêtement ou élément

Via le remplissage génératif, modifiez la couleur ou la matière souhaitée.

L'IA respecte les ombres, les plis et la texture du tissu. Idéal pour les boutiques en ligne qui veulent présenter plusieurs coloris sans multiplier les séances photo.

Essayez cette transformation avec :

- ChatGPT / Gemini / Owen
- Flux AI Pro (plusieurs modèles d'IA au choix)
- Reve AI (+Retouche lumière, Upscale et edit intégré)



EXERCICE

Packshot Produit Pro

L'Exercice

Prenez une photo de votre produit posé sur une table ordinaire — pas de studio, pas de fond blanc.

L'objectif : obtenir un packshot professionnel prêt un catalogue pro.

Étapes IA

1. Détourer le produit (Canva)
2. Générer une texture de fond marbre, bois... (Gemini, Flux, Reve...)
3. Upscaler le résultat final (Reve, Leonardo)

Résultat Attendu

Un visuel indiscernable d'une photo réalisée en studio professionnel, obtenu en 15 minutes avec des outils accessibles à tous.



Extension de Photo en Story 9:16

L'Exercice

L'objectif est d'adapter le format d'une photo paysage (16:9) à un format portrait type story/réels (9:16)

Pour cela il faut utiliser des fonctionnalités de remplissage génératif.

Étapes IA

1. Définir la zone à générer en fonction du format souhaité (Firefly)
2. Définir un prompt permettant un résultat précis ou laisser l'IA travailler en autonomie (Firefly)
3. Upscaler le résultat final (Leonardo, Krea)

Résultat Attendu

Un visuel exploitable sur l'ensemble des supports, sur n'importe quel format : Carré, portrait, paysage, bannière...



EXERCICE

Générer des variantes de produits

L'Exercice

Sur la base d'une photo produit, il est possible de créer des variantes de couleurs, motifs, textures.

L'objectif est de décliner de nouveaux visuels professionnels sans shooting photo et avec un gain de temps considérable.

Étapes IA

1. Importez la photo d'un produit fini ou d'un prototype + les photos des couleurs ou textures souhaitées
2. Précisez les modifications à apporter (prompt)
3. Répéter pour chaque variante

Résultat Attendu

Une gamme de visuels optimisée et professionnelle.

Permet la mise en avant de modèles non créées réellement et pourra servir comme base de montage vidéo.



Exercice : "démembrer" les éléments d'une photo

L'Exercice

À partir d'une photo, l'IA va être en mesure de "décrocher" les éléments en recréant l'arrière-plan.

Vous pouvez ainsi déplacer un élément ou modifier un contenu textuel.

Étapes IA

1. Utilisez la fonction "Capture Magique" sur Canva
2. Modifier votre composition à souhait
3. Générer une image IA cohérence si nécessaire
4. Exportez votre visuel HD

Cette fonctionnalité est pour le moment disponible uniquement sur Canva !

Résultat Attendu

Prise en main complète des différents éléments composants votre visuel.

Permet ensuite de créer des montages ou variantes en quelques minutes.



Exercice : Mettre en scène des objets/vêtements

L'Exercice

A partir d'une photo ou d'une matière, on peut obtenir une projection complète dans une mise en scène particulière.

Idéal pour faire porter un vêtement à un modèle ou mettre en scène votre produit.

Étapes IA

1. Détourez la photo d'objet ou vêtement (non obligatoire) (Canva, Gemini..)
2. Demandez à l'IA de générer une mise en scène précise (Gemini, Flux, Qwen..)
3. Optionnel : Upscale & Montage Canva

Astuce : Variez les plans, postures ou mises en scène pour créer ensuite des montages vidéos !

Résultat Attendu



Exercice : Changer l'angle de prise de vue

L'Exercice

Vous avez besoin de générer des variantes de plans pour un montage vidéo ou pour présenter votre produit sous tous les angles ?

Un outil d'IA spécifique existe.

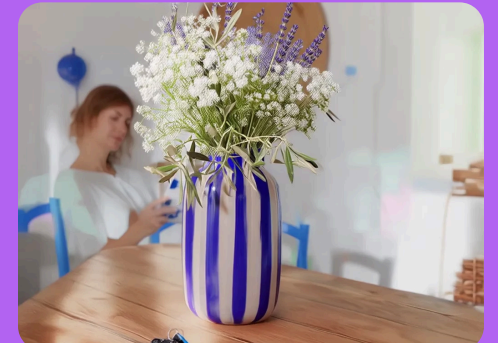
Étapes IA

1. Rendez-vous sur Huggin Face et recherchez `multimodalart/qwen-image-multiple-angles-3d-camera`
2. Uploadez la photo d'origine (HD ou upscalée)
3. Choisissez l'angle et générez

Résultat Attendu

Vous obtenez plusieurs plans d'une même scène ou d'un produit.

Variez votre communication à moindre coût.



Optimiser une photo professionnelle

L'Exercice

À partir d'une photo amateur, réalisez un vrai shooting professionnel assisté par l'IA et mettez-vous en avant dans votre communication.

Étapes IA

1. Capturez plusieurs photos de vous, dans plusieurs angles
2. Envoyez vos photos et testez les IA (Gemini, Reve, Qwen...)
3. Variez les tenues, angles, lumières...

De nombreux éléments peuvent faire différer vos résultats :

- Les photos fournies
- le modèle utilisé
- la manière de prompter
- les crédits utilisés (gratuits vs payants)

Résultat Attendu

Des visuels dignes de studio photo directement exploitables sur vos réseaux sociaux professionnels ou sur votre site web.



Exercice : Campagne publicitaire pro déclinable

L'Exercice

Créer une campagne publicitaire complète assistée entièrement par l'IA, de la recherche d'idées à la création des visuels.

Assemblage sur Canva

Étapes IA

1. Idées de campagnes disruptives proposées par Gemini
2. Ebauche créée par Gemini (Nano Banana)
3. Définition des variantes + rédaction des variantes de prompts sur Gemini
4. Création des visuels sur Midjourney
5. Création de la maquette finale sur Canva (Photo + Forme + texte + logo)

Résultat Attendu

Une campagne publicitaire HD déclinée et professionnelle.

Prix de vente campagne Banque populaire : 8000€



Exercice : Récupération et exploitation de prompts

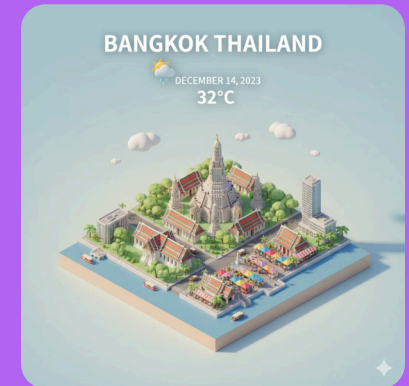
L'Exercice

Utilisez des bases d'idées proposées par d'autres créateurs de visuels pour définir une patte graphique ou lancer une gamme de visuels, créer une vidéo...

Étapes IA

1. Recherches d'idées de prompts (Flux PlayGround, higgsfield etc) ou génération d'un prompt à partir d'une image (ChatGPT, Gemini...)
2. Optimisation ou adaptation du prompt initial
3. Utilisation sur une IA générative d'image (ici Gemini)

Résultat Attendu



JOUR 2

La Vidéo

Animation et Montage Automatisé





JOUR 2 – THÉORIE

L'Art du Prompting Vidéo

Contrairement à la photo, le prompt vidéo doit décrire le *mouvement* — celui de la caméra et celui du sujet. La maîtrise de ces paramètres est la clé pour passer de vidéos génériques à des plans cinématiques mémorables.

Pour la réalisation de vidéos avancées et selon l'outil, un prompt répondant à un format technique précis peut être plus adapté : le format JSON. (du code bien architecturé dont les IA raffolent)

Exemple de Construction de Prompt Vidéo

Découvrez comment transformer une idée simple en une instruction détaillée et structurée pour générer des vidéos IA de haute qualité.

Version Simplifiée

"Un bol en céramique sur une table."

Point de départ basique, laisse beaucoup à l'interprétation de l'IA.

1

Version Optimisée (FR)

"Plan rapproché d'un bol en céramique émaillée bleu nuit, posé sur une table en chêne brut. Travelling avant lent et fluide qui se rapproche du bol. Lumière naturelle douce de fin d'après-midi venant de la gauche, créant des reflets subtils sur l'émail et une ombre portée chaude. Vapeur légère s'échappant du bol, comme un thé chaud. Arrière-plan flou (faible profondeur de champ), cuisine rustique en bois. Ambiance cosy et artisanale. Style cinématographique, objectif 85mm, 4K, mouvement réaliste, rythme posé."

Ajoute des détails précis sur le sujet, la composition, l'éclairage et le mouvement.

2

Version Optimisée (EN)

"Close-up of a midnight blue enameled ceramic bowl, placed on a raw oak table. Slow and fluid forward tracking shot approaching the bowl. Soft natural late afternoon light coming from the left, creating subtle reflections on the enamel and a warm cast shadow. Light steam escaping from the bowl, like hot tea. Blurred background (shallow depth of field), rustic wooden kitchen. Cozy and artisanal atmosphere. Cinematic style, 85mm lens, 4K, realistic movement, calm pace."

Traduction pour les IA anglophones et meilleure compréhension des nuances techniques.

3

Version JSON (ex: Veo 3.1)

```
{
  "subject": {
    "object": "bol en céramique émaillée",
    "color": "bleu nuit",
    "material": "céramique artisanale, émail brillant",
    "details": "fines variations de glaçure faites main"
  },
  "scene": {
    "setting": "table en chêne brut, cuisine rustique en bois",
    "background": "flou, faible profondeur de champ",
    "props": "vapeur légère s'échappant du bol, comme un thé chaud"
  },
  "camera": {
    "shot_type": "plan rapproché",
    "movement": "travelling avant lent et fluide",
    "lens": "85mm",
    "depth_of_field": "faible (arrière-plan flou)"
  },
  "lighting": {
    "type": "lumière naturelle douce",
    "time_of_day": "fin d'après-midi",
    "direction": "venant de la gauche",
    "effect": "reflets subtils sur l'émail, ombre portée chaude"
  },
  "mood": {
    "atmosphere": "cosy, artisanale, chaleureuse",
    "style": "cinématographique"
  },
  "technical": {
    "resolution": "4K",
    "motion": "réaliste, rythme posé",
    "duration_seconds": 6,
    "aspect_ratio": "9:16"
  }
}
```

Structure les paramètres pour une interprétation optimale par des IA avancées.

- **JSON natif réel → surtout Veo 3.1.** C'est là que la démo « je change un champ, le résultat change » est la plus nette.
- **Partout ailleurs → le JSON est une *structure de réflexion*** qu'on aplatit ensuite en phrase. La plupart des modèles (Sora, Luma, Pika) restent optimisés pour le langage naturel.

Les Paramètres Clés du Prompt Vidéo

Mouvements de Caméra

- **Dolly zoom** — Zoom avant avec recul de caméra (effet Vertigo)
- **Pan left / Pan right** — Panoramique horizontal lent
- **Slow tracking shot** — Travelling latéral fluide et cinématique
- **Push in / Pull out** — Rapprochement ou éloignement progressif du sujet
- **Aerial drone shot** — Vue aérienne en élévation
- Crane shot — Élévation verticale dramatique depuis le sol
- Handheld shaky cam — Caméra portée, effet documentaire immersif
- Whip pan — Panoramique ultra-rapide, transition dynamique
- Orbit / 360° rotation — Rotation circulaire autour du sujet
- Tilt up / Tilt down — Inclinaison verticale de la caméra
- Rack focus — Changement de mise au point entre deux sujets
- Steadicam glide — Travelling fluide et stabilisé

Types de Plans

- Extreme close-up (ECU) — Détail ultra-rapproché (œil, texture, bijou)
- Close-up (CU) — Portrait serré, visage ou objet
- Medium shot (MS) — Plan taille, sujet à mi-corps
- Wide shot (WS) — Plan large, sujet dans son environnement
- Establishing shot — Plan d'ensemble pour situer le décor
- Over-the-shoulder — Par-dessus l'épaule, effet conversation
- POV shot — Point de vue subjectif, caméra = les yeux du personnage
- Bird's eye view — Vue plongeante à 90°, vue du dessus
- Worm's eye view — Vue en contre-plongée extrême depuis le sol
- Dutch angle — Caméra inclinée, effet tension ou malaise

Mouvements du Sujet

- Fluid motion — Mouvement organique et naturel
- Explosion of colors — Effet dynamique, idéal pour les pubs
- Time-lapse — Accélération du temps (fleurs qui s'ouvrent, foule)
- Slow-motion walk — Marche au ralenti, effet héroïque
- Particle burst — Explosion de particules lumineuses autour du sujet
- Morphing — Transformation progressive d'un objet en un autre
- Floating / Levitation — Sujet en lévitation, effet onirique
- Spinning product — Rotation 360° d'un produit, idéal e-commerce

Style Temporel

- Slow motion 120fps — Ralenti cinématique dramatique
- Fast-paced editing — Montage nerveux et rythmé
- Loop seamless — Boucle parfaite pour les fonds animés
- Hyperlapse — Accéléré avec déplacement de caméra
- Freeze frame — Image figée avec effets graphiques
- Reverse motion — Action jouée à l'envers, effet surréaliste
- Speed ramp — Alternance ralenti/accéléré dans le même plan

Ambiances & Styles Visuels

- Cinematic 4K — Rendu film hollywoodien, étalonnage professionnel
- Neon noir — Ambiance urbaine nocturne, lumières néon colorées
- Golden hour — Lumière chaude et dorée de fin de journée
- Moody dark — Tons sombres, contrastes forts, atmosphère dramatique
- Pastel dreamy — Tons doux et désaturés, effet onirique
- Vintage film grain — Grain pellicule, couleurs délavées années 70-80
- Cyberpunk glow — Lumières bleues/violettes, futuriste et technologique

Les 10 Révolutions de la Vidéo IA

La vidéo IA n'est plus réservée aux studios hollywoodiens. Ces dix innovations transforment radicalement la production vidéo pour les indépendants — en automatisant les tâches fastidieuses et en rendant possibles des effets autrefois inaccessibles.



Engagement

Sous-titres dynamiques, B-roll, recadrage intelligent

Voix & Visage

Clonage vocal, lip-sync, avatars réalistes

Qualité

Réduction bruit, étalonnage, slow motion, outpainting

Engagement et dynamisme



Montage automatique

Créez des montages en 1 clic sur la base de vos vidéos. L'IA analyse vos contenus, coupe et monte les passages pertinents.



Sous-titrage automatique

Générez des sous-titres animés en une minute. Indispensable pour le social media où 85% des vidéos sont regardées sans son.



Extension vidéo

Créez la suite d'un plan trop court. L'IA invente les secondes manquantes en respectant le mouvement et la scène.

Voix, Visage & Traduction



Clonage de Voix

Créez une narration professionnelle sans micro, sans studio. Clonez votre propre voix ou choisissez parmi des centaines de voix réalistes multilingues.



Synchronisation Labiale

Faites parler une photo, traduisez une vidéo dans une autre langue avec les mouvements de lèvres adaptés. Réalisme bluffant pour la communication internationale.



Suppression de Fond Vidéo

Détourez une vidéo sans fond vert. Placez-vous devant n'importe quel décor, même en extérieur ou dans un espace non contrôlé.

Voix, Couleurs & Traduction



🚫 Réduction de Bruit Audio

Obtenez un son de qualité studio même en extérieur ou dans une pièce non traitée. Supprime bruits de fond, écho et respiration.



🎨 Colorisation et retouche

Étalonnage professionnel en un clic. L'IA analyse chaque plan et applique une correction colorimétrique cohérente sur l'ensemble du montage.



🦘 Traduction automatique

En un clic, créez des vidéos dans 15 langues différentes.

Récapitulatif : Les 10 Outils Vidéo IA

Technique	Outils IA à tester
Sous-titrage dynamique	CapCut - Veed - Edits (Instagram) - Klap
Suppression fond vidéo	Capcut - Hugging face
Extension vidéo	Capcut - Flow
Clonage de voix	ElevenLabs
Lip-sync / traduction	HeyGen - Capcut
Création d'animation textuelles	Hera - Canva - Capcut
Animation d'images	ChatGPT - Gemini - Capcut - Hugging Face - Kling AI - Higgsfiled - Flow
Colorisation automatique	DaVinci Resolve AI
Motion Control	Kling AI - Higgsfiled

- **Outils simples et créatifs** : Canva (animation) - Flow (Google) - Capcut
- **Outils techniques** : Higgsfield - Heygen - Kling AI - Hedra
- **IA contextuelle globale** : Gemini - ChatGPT - Qwen - Yupp

EXERCICE 1

Traduire une Vidéo en 1 clic

L'Exercice

Prenez une vidéo tournée ou une vidéo générée par IA pour la traduire.

L'objectif : diffuser des vidéos en plusieurs langues simplement et rapidement.

Étapes IA

1. Prenez une vidéo de présentation en français. Importez-la dans **HeyGen** ou **Capcut**, sélectionnez la langue cible (anglais, espagnol, allemand...).
2. L'IA transcrit, traduit, génère une nouvelle voix et synchronise les mouvements des lèvres sur le visage d'origine.
3. La vidéo traduite est indiscernable d'un tournage original. Idéal pour toucher un public international sans se filmer à nouveau.



EXERCICE 2

Packshot produit vidéo

L'Exercice

Créer une vidéo de présentation dynamique, avec plusieurs plans, B-roll etc.

Étapes IA

1. Importer une photo produit sur Gemini
2. Exemple de prompt rapide : vidéo dynamique b-roll. format 16:9 HD. b-roll + rotation.
3. Export et montage sur Capcut / Edits



EXERCICE 3

Créer une vidéo complexe

L'Exercice

Créer une vidéo détaillée en séquence et entièrement personnalisée.

Étapes IA

1. Récupération ou création d'un prompt de base (Gemini, ChatGPT...)
2. Conversion du prompt au format JSON pour une meilleure précision
3. Test et itération sur des outils génératifs (Flow, Huggin chat...)
4. On peut ensuite créer des variantes de vidéos plus précises



EXERCICE 4


Créer un avatar vidéo

L'Exercice

À partir d'une vidéo courte enregistrée, créez un avatar personnalisé et générez des vidéos à la demande sans effort.

Étapes IA

1. Sur **Capcut** ou **Heygen**, créer un avatar en tournant une 1ère vidéo
2. Créer le contenu du script vidéo à "faire dire" (ChatGPT, Gemini)
3. Générer la vidéo en ajoutant le script + l'avatar créé



LE 26/06 DÉDIÉE AUX PROFESSIONNELLS
DU MARIAGE

EXERCICE 5

Générer des vidéos UGC

L'Exercice

Créer une vidéo type UGC (Contenus générés par l'utilisateur / Témoignages).

Étapes IA

1. On récupère des avis reçus sur Google
2. On utilise un modèle HUGGING FACE :
<https://fal.ai/models/fal-ai/veo3.1/fast/playground?requestId=194e48b6-5cbe-4ac3-a741-9c951fe603eb>
3. On adapte le prompt fourni à la situation souhaitée

Alternative : On crée un avatar sur-mesure avec HEYGEN ou CAPCUT.



EXERCICE 6

Monter une vidéo en 1 clic

L'Exercice

Grâce aux outils d'IA intégrés sur les applications de montage vidéo, laissez l'IA faire preuve de créativité pour monter vos contenus vidéos automatiquement.

Étapes IA

1. Réunissez ou générez des contenus vidéos
2. Sur CapCut, utilisez la fonctionnalité "Découpage automatique"
3. Laissez la magie opérer et choisissez le modèle qui vous convient !

Zia Pics
PHOTOGRAPHIES



**SHOOTING
PHOTO D'IRIS**

OFFRE SPECIALE NOEL

POUR ALLER PLUS LOIN

Utiliser le format JSON

Le JSON transforme le montage vidéo manuel en un processus d'automatisation précis. Il passe d'une approche "à la main" à une gestion chirurgicale des paramètres, essentielle pour la production vidéo moderne.

Précision absolue

Définissez des coordonnées exactes au pixel près et des timings à la milliseconde pour les effets d'IA, bien au-delà de la manipulation manuelle.

Scalabilité

Créez un modèle unique et générez 1 000 versions différentes (texte, langue, image de fond) via un fichier JSON, sans réouvrir le logiciel de montage.

Interopérabilité

C'est le langage universel des API. Les IA de sous-titrage ou d'animation communiquent via JSON, interprété fidèlement par votre moteur de rendu.

Comment le JSON améliore-t-il la qualité ?

- **Contrôle des vecteurs de mouvement** : Pour éviter les "glitches" (distorsions), le JSON permet de passer à l'IA des trajectoires fluides et précises.
- **Paramétrage des "Seeds" et du "Prompt Travel"** : Liez des variations de prompts à des moments précis de la timeline pour une transition visuelle cohérente sans perte de définition.
- **Automatisation du post-traitement** : Appliquez automatiquement des réglages de netteté ou d'upscaling spécifiques à chaque scène via un script basé sur le JSON.

📄 Le format JSON est particulièrement puissant pour le Dynamic Video Content (vidéos personnalisées), où la qualité doit rester constante malgré les changements.

JSON



```
{
  "video_project": {
    "metadata": {
      "title": "Luxury Pool House - Open & Live",
      "format": "16:9",
      "duration": "10s",
      "fps": 24
    },
    "scene_description": {
      "subject": "Une boîte de livraison minimaliste sans logo, placée au centre",
      "environment": "Jardin de luxe avec piscine à débordement turquoise, végétation",
      "action": "La boîte s'ouvre violemment ; du mobilier haut de gamme (transparence)"
    },
    "cinematography": {
      "shot_type": "Wide shot",
      "camera_movement": "Zoom arrière lent et stabilisé pendant l'explosion.",
      "lens": "35mm anamorphic",
      "angle": "Eye level"
    },
    "visual_style": {
      "aesthetic": "Cinematic luxury, high-end editorial",
      "lighting": "Golden hour, lens flares naturels, reflets caustiques de l'eau",
      "color_palette": ["Azur", "Blanc cassé", "Bois de teck", "Or"],
      "texture_quality": "8k, détails ultra-réalistes du tissu outdoor et des grilles"
    },
    "technical_constraints": {
      "negative_prompt": "Ikea logo, text, blurry, messy, low quality, cheap furniture",
      "motion_intensity": 8,
      "consistency": "High"
    }
  }
}
```

POUR ALLER PLUS LOIN

Exemple de format JSON

Le JSON transforme le montage vidéo manuel en un processus d'automatisation précis. Il passe d'une approche "à la main" à une gestion chirurgicale des paramètres, essentielle pour la production vidéo moderne.

JSON explosion mobilier de piscine :

```
{ "video_project": {
  "metadata": {
    "title": "Luxury Pool House - Open & Live",
    "format": "16:9",
    "duration": "10s",
    "fps": 24
  },
  "scene_description": {
    "subject": "Une boîte de livraison minimaliste sans logo, placée au centre d'une terrasse en pierre.",
    "environment": "Jardin de luxe avec piscine à débordement turquoise, végétation tropicale et lumière de fin d'après-midi.",
    "action": "La boîte s'ouvre violemment ; du mobilier haut de gamme (transats, bar, fauteuils) en sortent en volant et s'installent parfaitement autour de la piscine."
  },
  "cinematography": {
    "shot_type": "Wide shot",
    "camera_movement": "Zoom arrière lent et stabilisé pendant l'explosion.",
    "lens": "35mm anamorphic",
    "angle": "Eye level"
  },
  "visual_style": {
    "aesthetic": "Cinematic luxury, high-end editorial",
    "lighting": "Golden hour, lens flares naturels, reflets caustiques de l'eau sur le mobilier.",
    "color_palette": ["Azur", "Blanc cassé", "Bois de teck", "Or"],
    "texture_quality": "8k, détails ultra-réalistes du tissu outdoor et des gouttes d'eau."
  },
  "technical_constraints": {
    "negative_prompt": "Ikea logo, text, blurry, messy, low quality, cheap furniture",
    "motion_intensity": 8,
    "consistency": "High"
  }
} }
```

JSON



```
{
  "video_project": {
    "metadata": {
      "title": "Luxury Pool House - Open & Live",
      "format": "16:9",
      "duration": "10s",
      "fps": 24
    },
    "scene_description": {
      "subject": "Une boîte de livraison minimaliste sans logo, placée au centre d'une terrasse en pierre.",
      "environment": "Jardin de luxe avec piscine à débordement turquoise, végétation tropicale et lumière de fin d'après-midi.",
      "action": "La boîte s'ouvre violemment ; du mobilier haut de gamme (transats, bar, fauteuils) en sortent en volant et s'installent parfaitement autour de la piscine."
    },
    "cinematography": {
      "shot_type": "Wide shot",
      "camera_movement": "Zoom arrière lent et stabilisé pendant l'explosion.",
      "lens": "35mm anamorphic",
      "angle": "Eye level"
    },
    "visual_style": {
      "aesthetic": "Cinematic luxury, high-end editorial",
      "lighting": "Golden hour, lens flares naturels, reflets caustiques de l'eau sur le mobilier.",
      "color_palette": ["Azur", "Blanc cassé", "Bois de teck", "Or"],
      "texture_quality": "8k, détails ultra-réalistes du tissu outdoor et des gouttes d'eau."
    },
    "technical_constraints": {
      "negative_prompt": "Ikea logo, text, blurry, messy, low quality, cheap furniture",
      "motion_intensity": 8,
      "consistency": "High"
    }
  }
}
```

Publicité 15s Générée par IA



Vos Prochaines Étapes

1 Choisissez un outil et maîtrisez-le

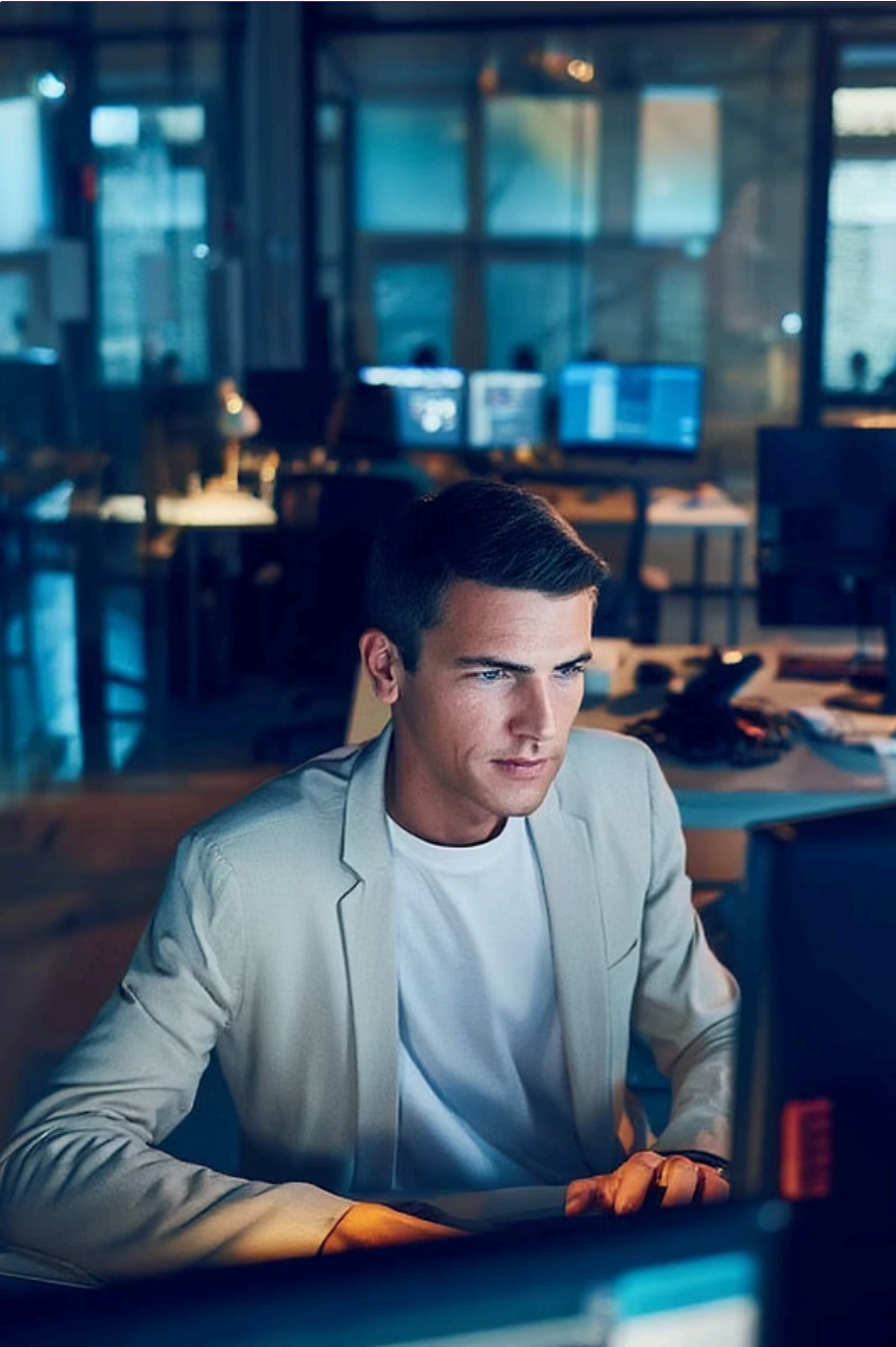
Ne cherchez pas à tout utiliser d'un coup. Commencez par l'outil qui répond à votre besoin le plus immédiat.

2 Créez votre bibliothèque de prompts

Notez les formules qui fonctionnent pour votre activité. Un bon prompt testé et validé vaut de l'or — réutilisez-le et affinez-le au fil des projets.

3 Partagez et itérez avec la communauté

Les communautés IA sur Youtube, Facebook, Instagram, Skool... regorgent d'astuces et d'exemples. L'apprentissage collectif accélère considérablement la progression.



Merci & Bonne Création !

Vous avez désormais une carte complète des outils IA les plus puissants pour la retouche photo et vidéo en 2026.

Testez, ratez, apprenez, réitérez.

L'avantage concurrentiel appartient à ceux qui agissent !

Arnaud Lassalle - Web Kiz Agency