

Média Training

Élus et responsables politiques

Maîtriser sa communication à l'ère de l'exposition permanente. Formation co-animée par Sandrine Quétier et François Pineda, fondée sur la pratique : 25 % de théorie, 75 % de mises en situation filmées et de débriefings individualisés.





Garder la maîtrise de sa parole face aux médias.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis. Formation ouverte à toute personne amenée à s'exprimer publiquement ou sur les réseaux sociaux. Groupe limité à 12 participants.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Permettre à chaque élu ou responsable politique de répondre aux interviews et aux questions imprévues, d'expliquer une décision avec clarté, de garder la maîtrise face à la contradiction et de porter une vision avec autorité et sincérité.

COMPÉTENCES VISÉES

- Répondre aux interviews et aux questions imprévues.
- Expliquer une décision complexe avec clarté.
- Gérer les sujets sensibles, la contradiction et les questions pièges.
- Porter une vision avec autorité, proximité et sincérité.
- Maîtriser sa présence caméra et micro.
- Développer des réflexes face au stress et à l'imprévu.

DURÉE

1 journée (7 heures de formation, de 9h à 17h), le 1er décembre 2026 – 5 modules de mises en situation filmées.

DÉLAI D'ACCÈS

Ils sont fixés à 15 jours, mais peuvent être ramenés à un délai plus court, en fonction du caractère d'urgence de votre demande et de la disponibilité du formateur.

TARIFS

Format 1 journée : 849 € HT par participant (prise en charge OPCO possible).

Lieu : Présentiel à thecamp (Aix-en-Provence). Groupe limité à 12 participants.

MÉTHODES MOBILISÉES

- Prise de parole face caméra : regard, posture, langage non verbal.
- Exercices avec micro : débit, rythme, ton, présence vocale.
- Simulations d'interviews et de questions-réponses.
- Débriefings individualisés après chaque mise en situation.
- Travail en duo avec Sandrine Quétier sur l'incarnation et la sincérité.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Test de positionnement en amont de la formation.
- Cas pratiques et études de cas en cours de journée.
- Test d'évaluation des acquis en fin de formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Salle dédiée (TV/vidéoprojecteur, paperboard, wifi) ou visioconférence en distanciel.
- Supports de formation projetés et exposés.
- Ateliers pratiques sur cas concrets, en individuel et en binôme.
- Mise à disposition des supports à la suite de la formation.

ACCESSIBILITÉ

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap ; chaque situation est étudiée au cas par cas afin de mettre en place les dispositions nécessaires. Merci de nous faire part de vos besoins spécifiques avant l'inscription (nous contacter pour plus de renseignements)

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

MATINÉE

- **Module 1 – Fondamentaux de la prise de parole publique (1h)**
 - Regard, posture et langage non verbal face à une caméra ou un public.
 - Débit, rythme, ton et présence vocale.
 - Repérage des tics et automatismes à corriger.
 - Livrable : grille d'auto-observation posture / voix / regard.
- **Module 2 – Répondre aux interviews et aux questions imprévues (1h15)**
 - Simulation d'interview face caméra sur un sujet d'actualité du participant.
 - Questions non anticipées posées par les coaches.
 - Débriefing individualisé : points forts et axes de progression.
 - Livrable : enregistrement vidéo de l'interview + grille de débriefing personnalisée.
- **Module 3 – Expliquer une décision complexe avec clarté (1h)**
 - Choisir un message clé et l'illustrer simplement.
 - Structurer une explication en trois temps (contexte, décision, conséquence pour le citoyen).
 - Exercice filmé devant le groupe, débriefing collectif.
 - Livrable : trame de vulgarisation d'une décision complexe.

APRÈS-MIDI

- **Module 4 – Gérer les sujets sensibles, la contradiction et les questions pièges (1h30)**
 - Simulation de conférence de presse avec relances et contradiction.
 - Techniques pour reformuler une question piège sans se dérober.
 - Débriefing individualisé sur la gestion du stress et du non-verbal.
 - Livrable : protocole personnel de gestion des questions sensibles.
- **Module 5 – Porter une vision avec autorité, proximité et sincérité (1h)**
 - Construire un discours court portant une vision ou un engagement.
 - Travail en duo avec Sandrine Quétier sur l'incarnation et la sincérité.
 - Restitution filmée et débriefing individualisé final.
 - Livrable : discours de vision filmé + plan de progression individuel.
- **Bilan individuel & plan de progression (30 min)**
 - Retours personnalisés et axes de travail pour chaque participant.