



PUBLICATION INSTAGRAM

Méthodologie

Poster du contenu sur les réseaux peut-être considéré comme facile pour certain(e)s d'entre nous, mais ce n'est pas le cas pour tous.

Voici donc un petit récapitulatif des étapes à suivre pour ne rien oublier et poster du contenu 100% professionnel !

Pour les photos

1

S'APPLIQUER LORS DE LA PRISE DE VUE :

Relisez mes conseils si nécessaire : lumières, angles de vue, réglage de la caméra, netteté du poste de travail ou du set de photo...

2

UTILISER L'APPLICATION D'ÉDITION FACETUNE :

Certaines modifications sont indispensables et à appliquer sur chacune de vos photos :

- L'onglet « Retoucher » : Correction, Lisser, Netteté, Éclat, Cacher.
- L'onglet « Peinture »
- L'onglet « Corriger »
- L'onglet « Yeux » : Détails, Blanchir
- L'onglet « Recadrer »
- L'onglet « Modifier » : Clarté, Ombres, Température...

N'oubliez pas que vous pouvez régler l'intensité des effets grâce à la jauge située juste sous l'image

3

UTILISER L'APPLICATION DE MONTAGE CANVA :

Vous pourrez, grâce à cette application, faire des montages photos, notamment des avant/après de vos prestations

- Cliquez sur « + » en bas à droite de votre écran
- Entrez des dimensions personnalisés pour l'image finale souhaitée. Pour poster sur Instagram, vous pouvez choisir le format 1080 x 1350 px, privilégié car offre une meilleure visibilité sur les réseaux, ou le format 1080 x 1080 px carré.
- Importez vos photos sur le plan de travail
- Recadrez les et positionnez les selon vos envies
- Ajoutez certains éléments (lignes, textes...)
- Exportez votre photos sur votre appareil.

4

POSTER VOTRE CONTENU SUR INSTAGRAM :

- Ouvrez l'application Instagram
- Cliquez sur votre profil, en bas à droite de l'écran
- Cliquez sur « + » en haut à droite de l'écran
- Choisissez « Publication »
- Sélectionnez votre image puis cliquez sur « Suivant »
- Vous pouvez ajouter un filtre (« Filtres ») ou modifier l'ajustement de votre image (« Modifier »). Cependant, si vous avez géré l'ajustement sur Facetune, il est inutile d'ajouter un filtre ou de modifier ces réglages sur Instagram.
- Cliquez sur « Suivant »
- Tapez votre légende sans oublier d'ajouter des hashtags (#)
- Si des personnes apparaissent sur votre image, cliquez sur « Identifier des personnes », cliquez sur l'image, et tapez les noms d'utilisateurs des personnes qui apparaissent.
- Ajoutez un lieu : de préférence une grande ville proche de votre localisation.
- Si vous avez lié votre compte Instagram à votre compte Facebook, vous pouvez publier votre contenu directement sur les deux plateformes en activant « Facebook ».
- Cliquez sur « Publier »

Votre contenu est maintenant en ligne. Avertissez vos abonnés que vous avez poster une nouvelle publication en partageant une story !

Pour les vidéos

1

S'APPLIQUER LORS DE LA PRISE DE VUE :

Relisez mes conseils si nécessaire : lumières, angles de vue, réglage de la caméra, netteté du poste de travail ou du set de photo...

2

UTILISER L'APPLICATION D'ÉDITION FACETUNE :

Certaines modifications sont indispensables et à appliquer sur chacune de vos photos :

- L'onglet « Retoucher » : Lisser, Cacher, Peaufiner, Éclat.
- L'onglet « Yeux » : Détails, Blanchir
- L'onglet « Modifier » : Clarté, Ombres, Température...

3

UTILISER L'APPLICATION CAPCUT POUR FAIRE DES MONTAGES VIDÉOS

Cette étape n'est pas nécessaire car vous pouvez faire votre montage directement sur Instagram. Mais sachez que vous avez davantage d'options sur Capcut :

- Vous pouvez ajuster les couleurs de vos vidéos avec l'onglet « Ajuster ».
- Vous pouvez couper plus facilement vos vidéos pour ne garder que les parties qui vous intéressent.
- Vous pouvez optimiser la qualité de vos vidéos en cliquant sur « 1080P » en haut à droite de l'écran, puis en choisissant la résolution 2K/4K et la fréquence d'image 60.
- Vous pouvez équilibrer votre vidéos si jamais vous tremblez légèrement lors de la prise de vue grâce à l'onglet « Stabiliser ».
- Vous pouvez accélérer ou ralentir votre vidéos grâce à l'onglet « Vitesse ».

CapCut propose une infinité de possibilité. Je vous invite donc à l'explorer davantage pour connaître toutes les fonctionnalités possibles.

4

POSTER VOTRE CONTENU SUR INSTAGRAM

- Ouvrez l'application Instagram
- Cliquez sur votre profil, en bas à droite de l'écran
- Cliquez sur « + » en haut à droite de l'écran
- Choisissez « Réel »
- Si vous avez déjà choisi une musique, vous pouvez cliquer sur « 🎵 » à gauche de l'écran, puis sélectionnez votre audio. Si vous avez enregistré une musique, cliquez sur « Enregistré » en haut à gauche de l'écran.
- Si vous n'avez pas encore choisi votre audio, cliquez sur « + » en bas à gauche de l'écran pour importer vos vidéos.
- Vous pouvez changer la vitesse de vos vidéos en cliquant sur « 1x » à gauche de l'écran : 0,3x et 0,5x pour un ralenti / 1x pour la vitesse originale / 2x, 3x et 4x pour accélérer votre vidéo.
- Cliquez sur « Suivant »
- Cliquez sur « 🎵 » pour ajouter une musique. Pensez à enlever l'audio de la caméra si nécessaire. Vous pouvez également enregistrer votre voix sur la vidéo grâce à l'onglet « Voix off ».
- N'hésitez pas à ajouter du texte sur votre réel pour être mis en avant par l'algorithme Instagram
- Cliquez sur « Suivant »
- Cliquez sur « Modifier la couverture » sur la miniature de votre vidéo pour changer l'image qui apparaîtra dans votre Feed et sur l'onglet « Réel » de votre profil. Vous pouvez choisir d'utiliser une image présente dans votre Réel pour l'utiliser en couverture en faisant glisser le rectangle bleu sur la timeline. Ou vous pouvez importer une image depuis votre pellicule en cliquant sur « Ajouter à partir de la Pellicule ». Enfin, ajustez l'image qui apparaîtra sur votre Feed en cliquant sur « Grille de profil » en haut à droite de l'écran.
- Tapez votre légende sans oublier d'ajouter des hashtags (#)
- Si des personnes apparaissent sur votre image, cliquez sur « Identifier des personnes », cliquez sur l'image, et tapez les noms d'utilisateurs des personnes qui apparaissent.
- Ajoutez un lieu : de préférence une grande ville proche de votre localisation.

Contactez-nous !

Autour du Regard® Sarl

17B, Rue du Chemin de Fer
L-8057 Bertrange, Luxembourg
formations@autour-du-regard.com
+352 26 31 04 86

Visitez nos sites web :

www.autour-du-regard.com

www.partenaires.autour-du-regard.com



Autour du Regard SàRL

www.autour-du-regard.com - formations@autour-du-regard.com

17B, Rue du Chemin de Fer, L-8057 Bertrange, LUXEMBOURG • Téléphone : +352 26 31 04 86 / +352 691 251 123
N°TVA Intracommunautaire : LU 24948215 • SàRL au capital de 12 500€