bonbay ACADÉMIE

Cahier d’exercices

Images, vidéos, son et 3D avec l'IA, du brief à la diffusion

Pour chaque leçon, l’exercice à faire sur votre poste et trois entraînements gradués, avec leurs supports recopiés en entier et les critères pour vous corriger seul. Tous les corrigés sont regroupés en fin de cahier : faites l’exercice avant de les ouvrir.

Mode d’emploi. Travaillez dans l’outil de la leçon, une génération neuve par entraînement. Aucune personne réelle reconnaissable, aucune voix, aucune marque ni œuvre d’un tiers sans accord écrit dans vos prompts et vos références, et passez chaque résultat au contrôle avant diffusion : le brief, les défauts, les droits, la transparence, la livraison.

50
leçons

50
exercices

150
entraînements gradués

Contenu mis à jour le 16 novembre 2026.

Sommaire

Module 1 Comprendre et choisir

1 Ce que les IA de création savent faire, et ce qu'elles ratent encore

2 Quel outil pour quel contenu, et quel budget mensuel prévoir

3 Ce que vous avez le droit de publier, l'essentiel avant votre première image

Module 2 La méthode

4 La fiche de brief créatif en sept cases

5 Traduire la fiche de brief dans la langue de chaque outil

6 Le contrôle avant diffusion en cinq points

Module 3 L'image

7 Midjourney pas à pas, de la première image aux paramètres

8 Créer et retoucher une image en conversation avec ChatGPT et Gemini

9 Flux et Adobe Firefly pour des images destinées à un usage commercial

10 Un texte lisible dans l'image avec Ideogram

11 Logos, pictogrammes et illustrations vectorielles avec Recraft

12 Exercice corrigé, l'affiche et le kakémono d'un salon professionnel

Module 4 Retoucher et agrandir

13 Retoucher dans Photoshop avec le remplissage et l'extension génératifs

14 Agrandir une image pour l'impression avec Magnific, Topaz ou Photoshop

15 Décliner un visuel dans tous les formats, de la story à la bâche de 3 mètres

Module 5 La cohérence sur une série

16 Garder le même personnage d'une image à l'autre et d'un outil à l'autre

17 Montrer votre vrai produit sans le déformer, du détourage à la mise en scène

18 Tenir une charte graphique sur cinquante visuels

Module 6 La vidéo

19 Runway, Google, Kling, Luma ou Seedance, choisir selon le plan à tourner

20 Runway pas à pas, de l'image fixe au plan animé

21 Partir d'une image ou d'un texte, et quand préférer l'un ou l'autre

22 Les mouvements de caméra et les mots qui les obtiennent

23 Des plans avec le son, les bruitages et les dialogues, avec les modèles de Google et Kling

24 Raccords, continuité et montage d'une séquence de plans générés

Module 7 Voix, doublage et avatars

25 Une voix off professionnelle avec ElevenLabs

26 Cloner votre voix avec méthode, et doubler une vidéo dans cinq langues

27 Les avatars vidéo de HeyGen et Synthesia pour la formation et la vente

Module 8 Musique et son

28 Une musique originale avec Suno, du style aux paroles

29 Suno, Udio, Stable Audio, ElevenLabs Music, choisir selon la licence

30 Bruitages, ambiances et mixage d'une bande son de film court

Module 9 La 3D

31 Un objet 3D avec Meshy, d'une photo ou d'un texte au modèle texturé

32 Tripo, Rodin et les modèles ouverts, comparer selon l'usage

33 Rigger et animer un personnage 3D sans être animateur

34 Exporter en glTF, FBX ou USDZ et alléger le modèle

35 Imprimer l'objet en 3D et l'afficher sur un site, réalité augmentée comprise

Module 10 Droits, transparence et budget

36 L'usage commercial outil par outil et offre par offre

37 À qui appartient une création faite avec l'IA, en France et dans l'Union européenne

38 Droit à l'image, voix d'une personne, marques et personnages protégés

39 L'article 50 de l'AI Act, les mentions, le marquage C2PA et les étiquettes des réseaux

40 Coûts, crédits et budget d'une production, du visuel au film

Module 11 Les guides de prompts et l'organisation

41 Le guide des prompts d'image, outil par outil

42 Le guide des prompts vidéo, outil par outil

43 Le guide des prompts de voix, de musique et de 3D

44 La banque de prompts, le nommage des fichiers et le suivi des versions

Module 12 Projets complets de A à Z

45 Projet, la campagne de lancement d'un produit, du brief aux douze visuels

46 Projet, un film de 30 secondes avec voix off et musique originale

47 Projet, une mascotte en 3D, animée, imprimée et affichée sur le site

48 Projet, la fiche produit d'une boutique en ligne, photos, vidéo et vue 3D

49 Projet, un mois de publications sur les réseaux sociaux en une journée

Module 13 Évaluation finale

50 Votre plan sur 30 jours et l'évaluation finale

1

Les exercices et les entraînements

Une leçon par page ou plus, dans l'ordre du cours. Les entraînements montent en difficulté : le niveau 1 se fait en quelques minutes, le niveau 3 demande un vrai dossier.

Leçon 1 · 3 entraînements

Ce que les IA de création savent faire, et ce qu'elles ratent encore

Exercice : Trier les dix contenus de la saison d'un office de tourisme

Margaux est chargée de communication d'un office de tourisme du bassin d'Arcachon, 8 salariés. Elle prépare la saison et a listé dix contenus : 1. Une affiche A3 des marchés nocturnes d'été, avec les dates et les horaires. 2. Douze visuels d'ambiance pour Instagram (dune, pinasses, cabanes tchanquées, couchers de soleil). 3. La photo de l'équipe d'accueil pour la page « Qui sommes-nous ». 4. Une vidéo de 20 secondes pour présenter la nouvelle navette maritime, qui n'est pas encore livrée. 5. La voix off en anglais et en espagnol d'une vidéo de 3 minutes déjà montée sur les sentiers du littoral. 6. Une musique d'attente pour le standard téléphonique. 7. Les photos des trois chambres d'hôtes labellisées pour le guide des hébergements. 8. Un plan aérien d'ambiance de la dune au lever du jour pour l'en-tête du site. 9. Le témoignage vidéo d'un couple de visiteurs fidèles. 10. Une maquette 3D de la future maison du parc ornithologique pour une réunion publique. Classez chaque contenu en vert, orange ou rouge, et dites ce que Margaux doit fournir ou vérifier.

1. Pour chaque contenu, demandez-vous s'il montre une personne, un lieu ou un objet réel que le public pourrait vérifier.
2. Repérez les contenus qui contiennent un texte exact (dates, horaires) : ils demandent une parade pour le texte.
3. Attribuez une couleur et écrivez une ligne de justification.
4. Pour chaque orange, notez la référence à fournir (photo, plan, vidéo, voix).
5. Pour chaque rouge, notez la vraie solution (photographe, tournage, enregistrement).

Entraînement 1. Repérer les défauts dans quatre visuels décrits

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Kevin, gérant d'une boulangerie-pâtisserie de 9 salariés à Talence, a reçu de son neveu quatre visuels générés pour ses réseaux sociaux. Voici leur description exacte. Pour chacun, listez les défauts, classez-les (bloquant, à retoucher, acceptable), puis dites quel visuel peut partir et à quelle condition.

LE SUPPORT

VISUEL 1 : une vitrine de pâtisseries au petit matin. Au premier plan, des éclairs au chocolat. Sur la vitre, un lettrage doré « Boulangrie Kevn ». Lumière chaude réussie.

VISUEL 2 : un boulanger en tablier sort une fournée de baguettes d'un four à sole. Sa main droite a six doigts. Le four porte un logo rond illisible. Le pain est très appétissant.

VISUEL 3 : une tarte aux fraises vue de dessus sur un fond de lin beige. Les fraises sont parfaites. Un reflet de fenêtre apparaît dans le nappage alors que la scène est en extérieur.

VISUEL 4 : un fond de farine et de blé, sans texte, en format vertical, destiné à recevoir l'affiche de la galette des rois. Aucun défaut visible.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le texte « Boulangrie Kevn » est classé bloquant
- [ ] La main à six doigts et le logo inventé du four sont repérés
- [ ] Le reflet de fenêtre est classé à retoucher, pas bloquant
- [ ] Le visuel 4 est jugé publiable, avec le texte de l'affiche posé en mise en page
- [ ] Vous notez que les éclairs du visuel 1 ne sont pas ceux de la boutique

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Classer les demandes d'une chocolaterie et prévoir les références

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Aurélie dirige la communication d'une chocolaterie artisanale de 22 salariés à Bayonne. Lisez le courriel de sa directrice. Classez chaque contenu en vert, orange ou rouge, listez pour chaque orange la référence à fournir, puis écrivez la demande à ChatGPT ou Gemini qui produit ce tableau pour les prochaines campagnes.

LE SUPPORT

Objet : contenus pour Pâques

Aurélie,

Pour Pâques, il nous faudrait :

- six visuels pour Instagram avec nos œufs en chocolat noir à 70 % et nos fritures, sur des fonds printaniers ;
- une vidéo de 15 secondes pour la vitrine de la boutique du centre-ville, avec des cloches qui volent au-dessus des Pyrénées ;
- le portrait de notre maître chocolatier pour l'article du journal local ;
- une musique gaie pour la vidéo, sans paroles ;
- un visuel d'affiche A2 avec les horaires d'ouverture du week-end de Pâques ;
- une vidéo de nos ateliers pour la page « Notre savoir-faire ».

Merci de me dire ce que tu peux faire avec l'IA et ce qu'il faut tourner ou photographier.

Nathalie

Pour vous corriger seul

- [ ] Les œufs et les fritures sont classés orange, avec la photo détourée des vrais produits
- [ ] Le portrait du maître chocolatier et la vidéo des ateliers sont rouges
- [ ] L'affiche A2 sépare le fond généré et les horaires posés en mise en page
- [ ] La musique est classée verte sous réserve d'une offre qui donne l'usage commercial

- [ ] La demande écrite précise le format de sortie et interdit d'ajouter des outils ou des prix

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Le plan de production annuel d'une coopérative, avec un protocole d'essai

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Léa est chargée de communication d'une coopérative viticole de 40 salariés près de Saint-Émilion. Son directeur veut savoir quelle part des contenus de l'année peut passer par l'IA. À partir du plan ci-dessous : 1. classez chaque ligne en vert, orange ou rouge ; 2. pour les verts et les orange, nommez le média et le défaut principal à surveiller ; 3. écrivez un protocole d'essai de deux heures pour juger un outil d'image sur trois contenus du plan (trois tirages par prompt, critères de notation) ; 4. rédigez un des trois prompts d'essai.

LE SUPPORT

PLAN DE COMMUNICATION DE LA COOPÉRATIVE, ANNÉE À VENIR

1. Douze publications Instagram d'ambiance (vignes au fil des saisons) - 1 par mois
2. Portraits des 6 vignerons adhérents pour la page « Nos vignerons »
3. Visuels des 4 cuvées pour la boutique en ligne
4. Film de 45 s pour le salon Vinexpo, avec voix off en français et en anglais
5. Affiche A1 des portes ouvertes de mai, avec dates et programme
6. Musique originale pour le film et les vidéos de l'année
7. Vidéo de vendanges pour YouTube (septembre)
8. Illustrations pour la lettre d'information trimestrielle
9. Bouteille de la cuvée prestige en 3D pour la page produit
10. Voix off du module de formation interne sur la sécurité au chai
11. Visuel de vœux de fin d'année
12. Photo de groupe de l'assemblée générale

Budget communication hors salaires : 9 000 € pour l'année.

Pour vous corriger seul

- [ ] Les portraits, la photo d'assemblée générale et la vidéo de vendanges sont rouges
- [ ] Les visuels de cuvées et la bouteille 3D sont orange, avec la photo ou le fichier de l'étiquette comme référence
- [ ] Chaque vert et chaque orange a un défaut principal nommé (texte, produit, continuité, prononciation, maillage)
- [ ] Le protocole fixe trois tirages par prompt, un seul changement à la fois et une grille de notation
- [ ] Le prompt d'essai précise format, lumière, cadrage et exclusions

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 2 · 3 entraînements

Quel outil pour quel contenu, et quel budget mensuel prévoir

Exercice : Chiffrer la saison d'un camping de 25 salariés

Romain dirige la communication d'un camping quatre étoiles de 25 salariés en saison, au Porge, en Gironde ; le chiffre d'affaires annuel dépasse 1 M$. D'avril à septembre, il veut publier chaque mois : 20 images d'ambiance pour Instagram et le site, 4 vidéos courtes de 10 secondes pour les Reels, une voix off de 2 minutes pour la vidéo de l'animation du mois, et une musique originale. Il estime 3 essais par vidéo, 2 par voix off. Choisissez l'outil et l'offre de chaque média, calculez les crédits, puis le budget mensuel et le budget de la saison.

1. Listez les besoins du mois par média, puis multipliez par les essais.
2. Pour la vidéo, convertissez les secondes en crédits (12 crédits par seconde pour le modèle principal de Runway, relevé de novembre 2026).
3. Pour l'image, vérifiez la règle de chiffre d'affaires de Midjourney avant de choisir l'offre, et comparez avec Google AI Pro.
4. Choisissez pour chaque média l'offre la moins chère qui couvre le besoin et donne l'usage commercial.
5. Additionnez au mois, puis sur six mois, et dites ce que vous résiliez en octobre.

Entraînement 1. Calculer les crédits vidéo d'une boutique de vélos

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Maxime tient une boutique de vélos électriques de 4 salariés à Pessac. Il veut trois vidéos courtes par mois pour Instagram. Calculez les crédits nécessaires avec les données ci-dessous et dites quelle offre Runway suffit.

LE SUPPORT

BESOINS DE MAXIME
- 3 vidéos par mois
- chaque vidéo : 2 plans de 5 secondes
- 3 essais par plan

DONNÉES RELEVÉES EN NOVEMBRE 2026
- Modèle principal de Runway : 12 crédits par seconde
- Runway Standard : environ 15 $ par mois, 625 crédits
- Runway Pro : environ 35 $ par mois, 2 250 crédits

Pour vous corriger seul

- [ ] Le calcul tient compte des 3 essais par plan
- [ ] Le total est de 1 080 crédits par mois
- [ ] L'offre Pro est retenue, Standard est écartée avec sa raison
- [ ] Vous proposez une piste pour rester en Standard (moins de plans ou moins d'essais)

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Remettre à plat les abonnements d'une agence immobilière

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Hélène dirige une agence immobilière de 9 personnes à Libourne, chiffre d'affaires de 1,4 M€. Lisez le relevé ci-dessous et ses besoins réels. Dites ce qu'elle garde, résilie ou change, calculez le budget avant et après, et écrivez la demande à ChatGPT qui ferait ce travail chaque trimestre.

LE SUPPORT

ABONNEMENTS EN COURS (prix mensuels, relevés en novembre 2026)

- Midjourney Basic, environ 10 $, ambiances pour les réseaux
- Runway Pro, environ 35 $, pris pour une campagne en juin, plus utilisé
- ElevenLabs Creator, environ 22 $, voix off des visites vidéo : 3 minutes par mois
- Suno Premier, environ 30 $, une musique par trimestre
- Meshy Pro, environ 20 $, « pour essayer la 3D », jamais ouvert

BESOINS RÉELS

- 12 visuels d'ambiance par mois (jamais les biens à vendre, qui sont photographiés)
- 3 minutes de voix off par mois
- 1 musique par trimestre

Pour vous corriger seul

- [ ] Midjourney Basic est signalé non conforme et remplacé par Pro, ou par un autre outil d'image
- [ ] Runway Pro et Meshy Pro sont résiliés
- [ ] ElevenLabs descend en Starter (3 min × essais restent sous 30 000 crédits)
- [ ] Suno passe de Premier à Pro, voire à un mois par trimestre
- [ ] La demande trimestrielle fournit les prix, l'usage et le chiffre d'affaires

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Le budget annuel d'une agence pour trois clients

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Bastien est chef de projet dans une agence de 12 personnes à Bordeaux, chiffre d'affaires de 2,1 M€. Il doit chiffrer les outils d'IA pour trois clients signés pour l'année, puis proposer à la direction une organisation des abonnements (permanents ou au mois) et un budget annuel. Utilisez uniquement les prix du support.

LE SUPPORT

CLIENT A : office de tourisme, 8 salariés

- 20 images d'ambiance par mois, toute l'année
- 1 film de 30 s en avril (8 plans de 4 s, 4 essais par plan)

CLIENT B : négociant en vins, 30 salariés

- 10 visuels de bouteilles mises en scène par mois (photos détourées des bouteilles fournies)
- 5 minutes de voix off par mois en français et en anglais (2 essais)
- 1 musique par trimestre

CLIENT C : fabricant de mobilier de jardin, 70 salariés

- 1 objet 3D par mois pour la boutique en ligne, de mars à juin
- 6 plans vidéo de 5 s par mois de mars à juin (3 essais)

PRIX RELEVÉS EN NOVEMBRE 2026 (au mois ; en annuel entre parenthèses)

- Midjourney Pro environ 60 $ (48 $)
- Runway Standard environ 15 $ (12 $), 625 crédits ; Pro environ 35 $ (28 $), 2 250 crédits ; 12 crédits par seconde
- ElevenLabs Starter environ 6 $, 30 000 crédits ; 1 000 crédits par minute
- Suno Pro environ 10 $ (8 $), 20 téléchargements
- Meshy Pro environ 20 $

Pour vous corriger seul

- [ ] Midjourney est pris en Pro, à cause du chiffre d'affaires de l'agence
- [ ] Le mois d'avril du client A est chiffré à part (8 × 4 s × 4 × 12 = 1 536 crédits, Runway Pro)
- [ ] Les crédits vidéo de mars à juin cumulent clients A et C quand ils tombent le même mois
- [ ] Les outils ponctuels (Meshy, Runway) sont payés au mois, les outils permanents comparés au mois et à l'année
- [ ] Le budget annuel est donné avec ses hypothèses

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 3 · 3 entraînements

Ce que vous avez le droit de publier, l'essentiel avant votre première image

Exercice : Auditer la campagne d'été d'une microbrasserie

Thibault est cofondateur d'une microbrasserie de 6 salariés à Bègles. Il a préparé six contenus pour la campagne d'été, présentés ci-dessous. Appliquez les quatre questions de la leçon à chacun : dites ce qui bloque, ce qu'il faut corriger et la mention éventuelle. 1. Une étiquette de bière illustrée, générée avec le prompt « hop character in the style of Moebius ». 2. Un visuel photoréaliste d'un rugbyman très ressemblant à un international connu, chope à la main, généré sans nom dans le prompt mais à partir d'une photo de match trouvée en ligne. 3. Une voix off de 30 secondes générée avec l'offre gratuite d'ElevenLabs en mai ; la brasserie s'est abonnée en juin. 4. Une image photoréaliste de la terrasse de la brasserie remplie de clients souriants, alors que la terrasse ouvre en juillet. 5. Une affiche qui détourne la bouteille et le logo d'une grande marque de bière, « pour faire rire ». 6. Une mascotte houblon dessinée, style dessin animé, sans ressemblance avec un personnage existant.

1. Pour chaque contenu, posez les quatre questions dans l'ordre : offre, personnes, tiers, transparence.
2. Notez la première question qui bloque : c'est elle qui décide de la correction.
3. Proposez la correction concrète : recréer, retirer, réécrire le prompt, ajouter une mention.
4. Rédigez la mention quand elle est nécessaire, et dites où elle apparaît.

Entraînement 1. Repérer le risque dans six prompts

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Voici six prompts préparés par l'équipe d'une agence de communication de Mérignac. Pour chacun, dites s'il peut être lancé tel quel, et sinon quel mot ou quelle référence pose problème et par quoi le remplacer.

LE SUPPORT

1. « Flat illustration of a family picnic in a park, pastel colors, children playing, no text »
2. « Portrait of [nom d'un acteur français très connu] tasting our wine in a cellar »
3. « Poster in the style of [nom d'un affichiste vivant], bold shapes, retro colors »
4. « Sneaker product shot, white background » avec, en image de départ, une photo d'une chaussure de sport d'une grande marque trouvée sur un site marchand
5. « Cozy bakery interior at dawn, warm light, croissants on wooden trays »
6. « Our mascot next to a famous cartoon mouse, Disneyland style »

Pour vous corriger seul

- [ ] Les prompts 1 et 5 sont jugés utilisables tels quels
- [ ] Le prompt 2 est refusé : personne réelle reconnaissable
- [ ] Le prompt 3 est réécrit en décrivant le style sans nom
- [ ] Le prompt 4 est refusé à cause de l'image de départ d'un produit de marque
- [ ] Le prompt 6 est refusé : personnage et univers d'une marque tierce

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Répondre à un client qui veut une star et un tube

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Vous êtes chargé de projet dans une agence. Lisez le courriel du client. Rédigez la réponse : expliquez ce qui n'est pas possible et pourquoi, sans jargon, puis proposez une alternative pour chaque demande. Écrivez ensuite la demande à ChatGPT ou Gemini qui vous aurait aidé à préparer cette réponse.

LE SUPPORT

Objet : notre pub burger

Bonjour,

Pour l'ouverture de notre troisième restaurant à Bordeaux, je voudrais une vidéo de 20 secondes pour Instagram :

- un acteur très connu, celui qui est partout en ce moment, qui croque dans notre burger (vous pouvez le faire avec l'IA, non ?) ;
- en musique, le tube de l'été, ou quelque chose qui ressemble beaucoup ;
- à la fin, notre burger à côté de celui de la grande chaîne américaine, avec leur logo, pour montrer que le nôtre est plus gros ;
- et pas de mention « IA », ça fait cheap.

Nous lançons dans dix jours.

Karim, gérant

Pour vous corriger seul

- [ ] La réponse refuse l'acteur généré et cite le risque pénal sans menacer le client
- [ ] Elle refuse la musique du tube et propose une musique originale décrite par son genre et son tempo
- [ ] Elle refuse le logo de la chaîne concurrente et propose une comparaison sans marque
- [ ] Elle explique que la mention est nécessaire si la scène peut passer pour réelle et propose une mention sobre
- [ ] Elle tient en quinze lignes et propose une suite concrète avant le délai de dix jours

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Auditer une campagne déjà publiée et organiser la correction

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Vanessa vient d'arriver comme chargée de communication dans une coopérative agricole de 85 salariés en Lot-et-Garonne. Son prédécesseur a publié la campagne ci-dessous. Auditez chaque contenu avec les quatre questions, classez-les par urgence (retirer aujourd'hui, corriger cette semaine, rien à faire), rédigez les mentions manquantes, puis écrivez la demande qui produit le registre des contenus générés de la coopérative.

LE SUPPORT

CAMPAGNE « NOS VERGERS », PUBLIÉE EN SEPTEMBRE

1. Bannière du site : verger de pruniers photoréaliste, généré avec Midjourney sous l'abonnement de la coopérative. Aucune mention.
2. Vidéo Facebook de 30 s : un producteur adhérent, filmé réellement, dont la voix a été remplacée par une voix de synthèse clonée « plus posée », sans le lui dire. Aucune mention.
3. Publication Instagram : une illustration de pruneau souriant, style dessin animé. Aucune mention.
4. Affiche en magasin : une famille générée photoréaliste qui mange des pruneaux sur une terrasse, avec, en arrière-plan, un paquet de biscuits d'une marque nationale bien lisible.
5. Spot radio de 20 s : voix off créée avec l'offre gratuite d'un outil de synthèse vocale en août, l'abonnement a été pris en septembre.
6. Article de blog : photos réelles de la récolte, retouchées pour l'exposition et les couleurs.

Pour vous corriger seul

- [ ] La vidéo 2 et le spot radio 5 sont à retirer aujourd'hui
- [ ] L'affiche 4 est à corriger : marque tierce effacée et mention ajoutée
- [ ] La bannière 1 reçoit une mention, l'illustration 3 et les photos 6 n'en demandent pas
- [ ] Les mentions proposées tiennent en quatre à six mots et ont un emplacement
- [ ] La demande de registre précise les colonnes (contenu, outil, offre, date, personnes, accords, mention)

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 4 · 3 entraînements

La fiche de brief créatif en sept cases

Exercice : La fiche de brief d'une salle d'escalade

Vous êtes chargé de communication dans une agence de Mérignac. Le gérant d'une salle d'escalade de 15 salariés, à Mérignac, vous envoie ce courriel : « Bonjour, nous ouvrons un nouvel espace de bloc pour les enfants le samedi 6 décembre. Il me faudrait un visuel sympa et moderne pour les réseaux, et peut-être une petite vidéo. Nos couleurs, c'est le vert et l'orange. Il faudrait montrer des enfants qui grimpent, mais pas les nôtres, nous n'avons pas les autorisations. Le tarif enfant est à 9 € la séance. Si possible pour la semaine prochaine. Merci, Stéphane. » Remplissez la fiche en sept cases pour le visuel, marquez ce qui manque et écrivez les questions à poser à Stéphane.

1. Recopiez la fiche vierge en sept cases.
2. Rangez chaque information du courriel dans sa case, avec les mots du client.
3. Marquez « À demander » ce qui manque, et « À préciser » les mots flous.
4. Rédigez au plus cinq questions, classées par importance, auxquelles Stéphane peut répondre en une ligne.
5. Remplissez la case Contraintes en tenant compte de la remarque sur les enfants.

Entraînement 1. Corriger une fiche à moitié remplie

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Voici la fiche remplie par un stagiaire pour une boulangerie de 6 salariés à Libourne. Repérez, case par case, ce qui est flou, faux ou manquant, et réécrivez les trois cases les plus faibles.

LE SUPPORT

FICHE DE BRIEF : galette des rois
1. Objectif : faire de la pub pour les galettes.
2. Public : tout le monde.
3. Message : nos galettes sont bonnes.
4. Sujet : une galette.
5. Style : moderne, couleurs de la boutique.
6. Contraintes : rien de spécial.
7. Livrable : pour Instagram, avant l'Épiphanie.

Pour vous corriger seul

- [ ] Chaque case est commentée, aucune n'est jugée satisfaisante telle quelle
- [ ] La case Message donne une phrase unique et le texte exact à afficher
- [ ] La case Sujet s'appuie sur la photo de la vraie galette de la boulangerie

- [ ] La case Contraintes cite l'offre d'usage commercial et l'absence de texte généré
- [ ] La case Livrable donne ratio, pixels, nombre de variantes et date

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Une fiche à partir d'un message vocal

Niveau 2 · cas courant · 20 min

La gérante d'une agence de voyages de 5 salariés à Arcachon vous a laissé le message vocal transcrit ci-dessous. Remplissez la fiche en sept cases pour le visuel, marquez les manques, puis écrivez la demande à ChatGPT ou Gemini qui aurait fait ce travail.

LE SUPPORT

TRANSCRIPTION DU MESSAGE VOCAL

« Oui bonjour, c'est Nathalie de l'agence. Alors voilà, nous lançons nos séjours en Islande pour l'hiver, des petits groupes de huit maximum, avec un guide francophone, départs de Bordeaux en février et mars. Il me faudrait un visuel pour la vitrine, l'écran que nous avons mis en vitrine, il est vertical je crois, et la même chose pour Facebook. Je voudrais des aurores boréales, évidemment, et peut-être des gens, mais je ne sais pas si nous avons le droit. Le prix, c'est à partir de 2 490 € par personne. Nos couleurs, c'est le bleu, vous les avez déjà normalement. Ce serait bien pour la fin du mois. Merci, rappelez-moi. »

Pour vous corriger seul

- [ ] Le texte exact (destination, groupes de huit, guide francophone, départs, prix « à partir de ») est isolé dans la case Message et soumis à validation
- [ ] Le format de l'écran de vitrine est marqué « À demander », avec la résolution
- [ ] La case Contraintes répond à la question des personnes (non reconnaissables, de dos) et prévoit une mention
- [ ] Les couleurs sont marquées « À demander » en hexadécimal, même si l'agence les a peut-être
- [ ] La demande écrite interdit d'inventer et produit la liste des questions

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Trois fiches cohérentes pour une même campagne

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Une agence des Chartrons vous confie le lancement d'une gamme de miels d'un apiculteur de 3 salariés dans les Landes. Le client veut trois contenus : une image pour la boutique en ligne, un plan vidéo de 6 secondes pour Instagram, et une voix off de 20 secondes. Écrivez une fiche mère (les cases communes) et trois fiches filles (ce qui change), puis le premier prompt de l'image, en anglais pour Midjourney, avec sa traduction.

LE SUPPORT

COURRIEL DU CLIENT

Bonjour,

Nous lançons trois miels : acacia, bruyère et châtaignier, en pots de 250 g, étiquette kraft et couvercle doré. Je vous joins les photos des trois pots sur fond blanc.

Nous vendons sur notre boutique Shopify et sur les marchés de Mont-de-Marsan et de Dax.

Nos clients : des familles et des gourmands, souvent des gens qui viennent nous voir au marché.

Je voudrais quelque chose de naturel, chaleureux, pas trop chic, qui montre la forêt landaise.

Nos couleurs : vert pin #2F4A2B et miel #D99A2B.

Phrase que j'aime : « Le miel de nos ruches, rien d'autre. »

Pour la vidéo, une abeille sur une fleur de bruyère, peut-être.

Pour la voix, quelqu'un de chez nous, une voix du Sud-Ouest, mais pas moi.

Il me faudrait tout pour le 10 décembre.

Thomas

Pour vous corriger seul

- [ ] La fiche mère porte l'objectif, le public, la phrase, les couleurs en hexadécimal, les contraintes communes et la date
- [ ] Chaque fiche fille précise sujet, style propre et livrable (ratio, durée, résolution)
- [ ] Les pots sont fournis en photo et jamais générés
- [ ] La voix « du Sud-Ouest » est décrite par ses caractéristiques, sans imiter une personne connue, et sur une offre payante
- [ ] Le prompt d'image décrit le décor avec un espace pour les pots et exclut texte et étiquettes

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 5 · 3 entraînements

Traduire la fiche de brief dans la langue de chaque outil

Exercice : Traduire la fiche d'une conserverie basque pour quatre outils

Une conserverie artisanale de 25 salariés à Saint-Jean-de-Luz lance une boîte collector de sardines millésimées. Voici sa fiche validée. 1. Objectif : vendre la boîte sur la boutique en ligne et en épicerie fine ; Instagram. 2. Public : gourmands et amateurs de cadeaux, 35 à 65 ans. 3. Message : « Des sardines pêchées en saison, rangées à la main. » Texte exact : « Millésime 2026 ». 4. Sujet : la boîte ouverte (photo fournie), sur une table en bois face à l'océan au coucher du soleil. 5. Style : bleu océan #1D4E6B, sable #E8D9B5, rouge basque #B3261E ; lumière dorée rasante ; cadrage serré. 6. Contraintes : boîte toujours issue de la photo ; aucune personne ; aucun texte généré ; offre payante ; mention « Décor généré par IA ». 7. Livrables : image 4:5 ; plan vidéo 9:16 de 5 s à partir de l'image ; voix off de 15 s ; musique de 15 s. Écrivez le prompt Midjourney du décor, le prompt Runway du plan, le texte ElevenLabs et le style Suno, avec les réglages de chacun.

1. Pour chaque case, décidez si elle devient des mots, un réglage, une référence ou reste hors du prompt.
2. Écrivez le prompt Midjourney du décor seul, avec la place de la boîte, en mots-clés anglais et paramètres.
3. Écrivez le prompt Runway en décrivant seulement le mouvement, dans l'ordre sujet, caméra, scène, style, sans négation.
4. Écrivez le texte de la voix off en français, nombres en toutes lettres, une balise d'émotion au plus.
5. Écrivez le style Suno en anglais, sans nom d'artiste, avec le tempo et les instruments.

Entraînement 1. Réécrire cinq prompts Runway en positif

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Voici cinq prompts écrits pour Runway, chacun à partir d'une image de départ validée. Réécrivez-les selon les règles du guide officiel : mouvement du sujet, caméra, scène, style ; formulation positive ; sujet désigné simplement ; une seule scène.

LE SUPPORT

1. « No camera movement, the chef doesn't move, just the steam rising »
2. « A young blond woman in a red dress with gold earrings walks on the beach »
3. « Can you make the leaves move a little bit? »
4. « The car drives through the vineyard, then stops at the château, then the driver gets out and waves »

5. « Don't show any other people, the street must be empty, slow zoom »

Pour vous corriger seul

- [ ] Aucune négation ne subsiste
- [ ] Le prompt 2 désigne le sujet simplement, sans redécrire l'image
- [ ] Le prompt 4 est réduit à une seule action, ou découpé en trois plans
- [ ] Chaque prompt suit l'ordre sujet, caméra, scène, style

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Une fiche, deux traductions pour l'image

Niveau 2 · cas courant · 20 min

À partir de la fiche ci-dessous, écrivez le prompt Midjourney du décor et la demande en conversation pour ChatGPT ou Gemini qui intègre la vraie photo du produit. Indiquez pour chaque case de la fiche où elle est passée.

LE SUPPORT

FICHE DE BRIEF : savon artisanal

1. Objectif : page produit de la boutique en ligne et fil Instagram ; faire acheter le coffret de trois savons.
2. Public : femmes et hommes de 25 à 50 ans, sensibles au fait main et au local.
3. Message : « Saponifiés à froid dans notre atelier des Landes. » Texte affiché : aucun sur l'image.
4. Sujet : le coffret ouvert de trois savons (photo fournie sur fond blanc), posé sur une pierre plate, près d'un bord de lac landais.
5. Style : vert sauge #9CAF88, lin #EDE6DA, bois flotté ; lumière douce du matin, brume légère ; cadrage en plongée légère.
6. Contraintes : coffret toujours issu de la photo ; aucune personne ; aucune marque ; offre payante ; mention « Décor généré par IA ».
7. Livrable : 1:1 pour la boutique, 2 048 × 2 048 px ; 4:5 pour Instagram ; deux variantes ; remise le 3 février.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le prompt Midjourney décrit le décor seul et réserve la place du coffret
- [ ] Les ratios passent en paramètres --ar, un prompt par ratio
- [ ] La demande en conversation joint la photo et interdit de modifier le coffret, en phrases complètes
- [ ] Les cases 1, 2, 6 et 7 (sauf ratio) sont indiquées hors du prompt
- [ ] Le message de la case 3 n'apparaît dans aucun prompt d'image

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Une fiche complète traduite pour cinq outils

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

À partir de la fiche ci-dessous, écrivez les cinq prompts (Midjourney, Runway, ElevenLabs, Suno, Meshy) avec leurs réglages, puis la liste de ce qui reste hors des prompts, et une estimation du coût en crédits.

LE SUPPORT

FICHE DE BRIEF : lancement d'une lampe de bureau en chêne, fabricant de luminaires de 18 salariés à Mérignac

1. Objectif : lancer la lampe sur la boutique en ligne et sur Instagram ; faire visiter la page produit.
2. Public : architectes d'intérieur et particuliers de 30 à 55 ans.
3. Message : « La lumière d'un atelier, sur votre bureau. » Texte dit dans la voix off : « Lampe Sève, chêne massif et laiton, fabriquée à Mérignac. Disponible sur notre site. »
4. Sujet : la lampe allumée sur un bureau en bois clair, le soir, dans un bureau d'architecte ; photos de la lampe sous quatre angles fournies.
5. Style : chêne #C9A27E, laiton #B08D57, nuit #1E2430 ; lumière chaude de la lampe comme seule source, pénombre autour ; musique feutrée.
6. Contraintes : lampe toujours issue des photos ; aucune personne reconnaissable ; aucun objet de marque ; offres payantes ; mention « Images générées par IA ».
7. Livrables : image 4:5 ; plan vidéo 9:16 de 5 s ; voix off de 10 s ; musique de 15 s ; modèle 3D de la lampe en GLB pour la page produit, 30 000 polygones au plus.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le prompt Midjourney décrit le bureau sans la lampe et réserve sa place
- [ ] Le prompt Runway part de l'image validée et ne décrit que le mouvement
- [ ] Le texte ElevenLabs reprend mot pour mot le texte de la case 3
- [ ] Le style Suno ne cite aucun artiste et donne tempo et instruments
- [ ] Le prompt Meshy décrit la lampe seule, ses matières et proportions ; topologie, polygones et format sont donnés en réglages, avec la recommandation de partir des quatre photos
- [ ] Le coût total est estimé outil par outil

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 6 · 3 entraînements

Le contrôle avant diffusion en cinq points

Exercice : Contrôler quatre contenus d'un concessionnaire de camping-cars

Une agence de Mérignac doit livrer demain quatre contenus à un concessionnaire de camping-cars de 35 salariés, à Gradignan. Voici la fiche commune et la description précise de chaque contenu. Appliquez la grille en cinq points à chacun, classez les défauts, décidez si le contenu part, et rédigez les mentions nécessaires. FICHE : message « Les portes ouvertes de printemps, du vendredi 13 au dimanche 15 mars » ; couleurs #0E4D64 et #F5F1E8 ; aucune personne reconnaissable ; offres payantes ; Instagram 4:5 et 9:16, affiche A2. CONTENU A, visuel Instagram 4:5 : un camping-car au bord du lac de Lacanau au coucher du soleil, photoréaliste ; texte posé « Portes ouvertes du vendredi 13 au dimanche 15 mars » ; le logo d'une marque de vélos est lisible sur un vélo accroché à l'arrière ; aucune mention. CONTENU B, Reel 9:16 de 12 s : trois plans générés d'un couple de dos qui ouvre la porte d'un camping-car ; au deuxième plan, la poignée change de côté ; la musique s'arrête net à 11 s ; mention « Images générées par IA » incrustée à la fin. CONTENU C, affiche A2 : fond généré d'une route de forêt landaise, texte posé « Portes ouvertes du vendredi 13 au dimanche 14 mars » ; fichier de 2048 × 2896 px envoyé par capture d'écran. CONTENU D, voix off de 20 s pour la radio locale, générée avec l'offre gratuite d'un outil de synthèse vocale par un stagiaire, puis l'agence s'est abonnée.

1. Pour chaque contenu, passez les cinq points dans l'ordre et arrêtez-vous au premier qui bloque.
2. Classez chaque défaut en bloquant, à retoucher ou acceptable.
3. Décidez : part tel quel, part après correction, ne part pas.
4. Rédigez la mention de chaque contenu qui peut passer pour réel, avec son emplacement.
5. Listez ce que l'agence doit refaire avant demain, et ce qui se règle à la livraison.

Entraînement 1. Trouver les trois erreurs d'une grille de contrôle

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Un stagiaire a rempli la grille de contrôle d'un visuel Instagram pour une pépinière de 12 salariés à Saint-Jean-d'Illac. Trois cases cochées n'auraient pas dû l'être. Trouvez-les et dites ce qu'il fallait faire.

LE SUPPORT

GRILLE DE CONTRÔLE : visuel « Fête des plantes, samedi 12 avril »

1. Brief

[x] Texte exact conforme à la fiche : « Fête des plantes, samedi 12 avril » (le 12 avril de l'année est un dimanche)

[x] Couleurs #3E6B48 et #F4EFE6 vérifiées à la pipette

[x] Format 4:5, 1 440 × 1 800 px

2. Défauts

[x] Aucun défaut visible à 100 % sur l'écran de l'ordinateur

3. Droits

[x] Offre payante active à la génération, facture rangée

4. Transparence

[x] Serre photoréaliste générée qui ressemble à la vraie serre de la pépinière : mention dans le dixième hashtag de la légende (#IA)

5. Livraison

[x] Fichier nommé 20260401_pepiniere_fete-plantes_fil-4x5_v02.jpg, prompt archivé

Pour vous corriger seul

- [ ] L'incohérence entre samedi et 12 avril est repérée
- [ ] Le contrôle des défauts à 100 % sur ordinateur seulement est jugé insuffisant
- [ ] La mention cachée dans un hashtag est jugée non conforme
- [ ] Pour chaque erreur, l'action correcte est donnée

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Décider des mentions et des étiquettes de cinq contenus

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Une agence de Pau prépare cinq contenus pour ses clients. Pour chacun, dites s'il peut passer pour réel, rédigez la mention (quatre à six mots), précisez son emplacement et l'étiquette ou la déclaration à faire sur la plateforme. Puis écrivez la demande qui ferait ce travail.

LE SUPPORT

1. Vidéo YouTube d'un club de ski de Gourette : images réelles des descentes, musique entièrement générée, au premier plan sur toute la vidéo.
2. Publication Instagram d'un hôtel de Pau : chambre photoréaliste générée, qui n'existe pas encore (travaux en cours).
3. TikTok d'une pâtisserie : une illustration animée d'un croissant qui danse, style dessin animé.
4. Spot radio d'un concessionnaire : voix off de synthèse.
5. LinkedIn d'un cabinet d'expertise comptable : portrait photoréaliste de l'associée fondatrice, généré à partir de ses photos et avec son accord, pour remplacer un portrait daté.

Pour vous corriger seul

- [ ] La vidéo 1 est déclarée sur YouTube à cause de la musique au premier plan
- [ ] La chambre 2 reçoit une mention visible et une précision sur les travaux
- [ ] Le croissant 3 est jugé manifestement fictif : mention facultative

- [ ] Le spot 4 porte une mention dite, pas seulement écrite
- [ ] Le portrait 5 reçoit une mention, malgré l'accord de l'associée, parce qu'il peut passer pour une photo

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Le contrôle complet d'une mini-campagne et sa note de livraison

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Vous livrez demain la campagne de lancement d'une marque de jus de pomme bio d'une ferme de 8 salariés en Lot-et-Garonne. Contrôlez les quatre contenus du support avec la grille en cinq points, listez ce qui doit être refait, rédigez les mentions, puis la note de livraison au client et les entrées de la banque de prompts.

LE SUPPORT

FICHE COMMUNE

Message : « Le jus de nos pommes, pressé à la ferme. » Texte exact : « Jus de pomme bio, 1 L, 4,90 € »

Couleurs : vert #4F7F3A, rouge pomme #C8312B, crème #F6F0E1

Contraintes : bouteille toujours issue de la photo ; aucune personne reconnaissable ; offres payantes ; mentions prévues

Livrables : Instagram 4:5 ; Reel 9:16 de 10 s ; voix off de 10 s ; modèle 3D de la bouteille en GLB pour la boutique en ligne

CONTENU 1 : visuel 4:5, bouteille réelle posée dans un verger généré ; texte « Jus de pomme bio, 1 L, 4,90 € » ; couleur du titre mesurée #5A8A3F ; téléchargé depuis l'outil.

CONTENU 2 : Reel de 10 s, deux plans générés à partir du visuel ; au plan 2, l'étiquette de la bouteille devient illisible pendant une seconde ; aucune mention.

CONTENU 3 : voix off de 10 s, générée sous offre payante ; « 4,90 € » dit « quatre virgule quatre-vingt-dix euros ».

CONTENU 4 : modèle 3D GLB généré à partir de quatre photos ; le bouchon est parfait, le dos de l'étiquette est une bouillie de lettres ; fichier de 48 Mo.

Pour vous corriger seul

- [ ] La couleur #5A8A3F est signalée comme écart à la fiche (#4F7F3A)
- [ ] L'étiquette illisible du Reel est classée bloquante et le plan régénéré ou coupé
- [ ] La prononciation du prix est corrigée par l'écriture « quatre euros quatre-vingt-dix »
- [ ] Le dos d'étiquette du modèle 3D est corrigé par une texture tirée du fichier réel de l'étiquette, et le poids réduit pour le web
- [ ] La note de livraison liste fichiers, mentions, réglages archivés et points ouverts

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 7 · 3 entraînements

Midjourney pas à pas, de la première image aux paramètres

Exercice : Trois visuels d'œnotourisme pour un domaine viticole

Vous êtes chargé de communication d'un domaine viticole de 15 salariés dans l'Entre-deux-Mers, 2,2 M€ de chiffre d'affaires. Le domaine ouvre des visites de chai avec dégustation au printemps. Produisez dans Midjourney trois visuels d'ambiance : un post Instagram 4:5, une story 9:16, une bannière de site 16:9, avec un style commun. Le texte et le logo seront posés dans Canva. Rendez les trois prompts, l'offre choisie et la façon dont vous tenez la cohérence.

1. Remplissez les cases Objectif, Sujet, Style, Contraintes et Livrable de la fiche de brief pour les trois formats.
2. Choisissez l'offre Midjourney en fonction du chiffre d'affaires et de la confidentialité, avant toute génération.
3. Écrivez le prompt du post 4:5 dans l'ordre sujet, lieu, lumière, cadrage, style, couleurs, puis le ratio.
4. Générez, retenez la meilleure image et faites-en la référence de style de la série.
5. Déclinez la story et la bannière avec la même référence, en adaptant le sujet au cadre.
6. Passez le contrôle avant diffusion en cinq points et notez les trois prompts dans la banque de prompts.

Entraînement 1. Remettre en ordre un prompt en vrac

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Le prompt ci-dessous, trouvé dans un vieux tutoriel, a été repris par un stagiaire pour l'affiche d'une boulangerie. Réécrivez-le dans l'ordre sujet, lieu, lumière, cadrage, style, couleurs, puis paramètres. Retirez ce qui est inutile ou périmé.

LE SUPPORT

PROMPT DU STAGIAIRE

8k, masterpiece, ultra detailed, trending on artstation, bread, bakery, croissants, warm, cozy, morning, golden, beautiful lighting, photorealistic, best quality, award winning, --cref https://exemple.fr/boulanger.png --q 2 --ar 4:5

FICHE DE BRIEF (extrait)

Objectif : post Instagram pour annoncer les viennoiseries du dimanche.

Sujet : une corbeille de croissants et de pains au chocolat sur le comptoir, sans personne.

Style : photo chaleureuse, lumière du matin, tons dorés et crème.

Livrable : 4:5.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le prompt commence par le sujet précis (la corbeille sur le comptoir)
- [ ] Les mots de qualité (8k, masterpiece, trending) ont disparu
- [ ] --cref et --q sont retirés, et le personnage aussi puisque la fiche n'en veut pas
- [ ] Le ratio --ar 4:5 est gardé et --no people ajouté

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Trois visuels pour une salle d'escalade de Talence

Niveau 2 · cas courant · 20 min

À partir de la fiche ci-dessous, écrivez les trois prompts Midjourney de la série, choisissez l'offre et dites comment vous tenez le style d'un visuel à l'autre.

LE SUPPORT

FICHE DE BRIEF, SALLE D'ESCALADE DE BLOC, TALENCE

Entreprise : SAS de 9 salariés, 700 000 € de chiffre d'affaires.

Objectif : faire venir des étudiants pour la soirée découverte du jeudi ; publicité Instagram et affiche A3 au campus.

Public : étudiants de 18 à 25 ans, souvent débutants.

Message : « Le jeudi, la première séance est offerte. »

Sujet : murs de bloc colorés, prises, tapis ; aucune personne identifiable (les vrais grimpeurs seront photographiés plus tard, avec leur accord).

Style : lumière vive de néons, couleurs de la marque #FF5A36 (orange) et #1B1F3B (bleu nuit), ambiance énergique.

Contraintes : aucun logo de marque d'équipement visible, aucun texte généré.

Livrable : post 4:5, story 9:16, affiche A3 verticale (ratio 2:3 environ, à agrandir ensuite).

Pour vous corriger seul

- [ ] Les trois prompts suivent l'ordre sujet, lieu, lumière, cadrage, style, couleurs, ratio
- [ ] Les couleurs de la marque sont décrites par des mots (Midjourney ne lit pas l'hexadécimal de façon fiable)
- [ ] Les ratios 4:5, 9:16 et 2:3 sont justes
- [ ] --no people, text, logo figure sur chaque prompt
- [ ] L'offre Basic ou Standard est justifiée par le chiffre d'affaires inférieur à 1 M$

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Une série de six visuels pour une coopérative laitière, avec un piège de droit

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Lisez le courriel du directeur ci-dessous. Repérez ce qui pose problème, proposez l'offre Midjourney conforme, puis écrivez le prompt de référence et la ligne de prompt qui servira de gabarit aux six visuels. Terminez par le contrôle en cinq points appliqué à la série.

LE SUPPORT

COURRIEL DE BENOÎT, DIRECTEUR COMMERCIAL D'UNE COOPÉRATIVE LAITIÈRE DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES (85 salariés, 24 M€ de chiffre d'affaires)

Bonjour,

Pour la nouvelle gamme de fromages de brebis (lancement en mars, à ne pas ébruiter avant), il nous faut six visuels pour le site et les réseaux : des paysages de montagne avec des brebis, une cave d'affinage, un plateau de dégustation. Mon neveu a un compte Midjourney Basic, il peut nous les faire ce week-end.

Pouvez-vous aussi mettre notre fromage dans les images ? Et l'étiquette, si possible, avec le nom de la gamme « Estive ».

Pour le style, je voudrais que ça ressemble aux affiches de [nom d'un illustrateur vivant célèbre].

Merci,

Benoît

Pour vous corriger seul

- [ ] Le compte Basic du neveu est refusé : compte personnel, chiffre d'affaires bien au-delà de 1 M$, créations publiques avant un lancement secret
- [ ] L'offre retenue est Pro ou Mega, au nom de la coopérative, en mode Stealth
- [ ] Le fromage et l'étiquette ne sont pas générés : vraie photo du produit, étiquette posée en mise en page
- [ ] Le nom de l'illustrateur est retiré et remplacé par une description du style
- [ ] Un gabarit de prompt commun (style, palette, paramètres) est proposé pour les six visuels

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 8 · 3 entraînements

Créer et retoucher une image en conversation avec ChatGPT et Gemini

Exercice : Le menu de fêtes d'un traiteur bordelais

Vous êtes chargé de communication d'un traiteur événementiel de 14 salariés installé à la Bastide, à Bordeaux. Le chef vous envoie une photo de son plateau de fêtes prise en cuisine, sur un plan de travail en inox avec un torchon en arrière-plan. Produisez avec ChatGPT ou Gemini : la photo retouchée sur un fond de table de fête, une version story 9:16 avec le titre « Menu de fêtes, commandes avant le 15 décembre », et la liste de vos contrôles. Les prix et le logo seront posés dans Canva.

1. Remplissez la fiche de brief : objectif, public, message, texte exact, sujet (la photo du chef), style, contraintes, livrables.
2. Répondez aux quatre questions du schéma « Retoucher une vraie photo, jusqu'où ? ».
3. Écrivez la demande de retouche du fond, une seule zone, avec la phrase qui protège le plateau.
4. Demandez la version 9:16 avec le titre exact, au tour suivant.
5. Corrigez au besoin le titre seul, puis passez le contrôle avant diffusion en cinq points.

Entraînement 1. Découper une demande trop chargée en tours de retouche

Niveau 1 · prise en main · 10 min

La demande ci-dessous a abîmé la photo d'un pot de miel. Réécrivez-la en trois demandes successives, une modification par tour, chacune avec la phrase qui protège le reste.

LE SUPPORT

DEMANDE D'ORIGINE, ENVOYÉE AVEC LA PHOTO D'UN POT DE MIEL SUR UNE TABLE DE CUISINE

« Mets le pot dans un décor de ruches en Lot-et-Garonne au coucher du soleil, ajoute le titre Miel de printemps, rends l'étiquette plus lisible et passe en carré pour Instagram. »

RÉSULTAT OBTENU

Le pot a changé de forme, l'étiquette porte des lettres inventées, le titre est écrit « Miel de printems ».

Pour vous corriger seul

- [ ] Trois demandes séparées : le décor, le format carré, le titre
- [ ] Chaque demande nomme la seule zone à changer
- [ ] Chaque demande se termine par « ne modifie rien d'autre » avec la liste de ce qui reste identique
- [ ] La demande « rends l'étiquette plus lisible » a disparu : l'étiquette ne se retouche pas

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. La rentrée d'un club de tennis de Mérignac dans Gemini

Niveau 2 · cas courant · 20 min

À partir de la fiche ci-dessous, écrivez la demande de création de l'affiche et les deux demandes de déclinaison dans Gemini. Dites ce qui reste dans Canva.

LE SUPPORT

FICHE DE BRIEF, CLUB DE TENNIS ASSOCIATIF DE MÉRIGNAC (2 salariés, 450 adhérents)

Objectif : remplir les cours collectifs enfants ; affiche A3 au club-house, post Facebook 4:5, story 9:16.

Public : parents d'enfants de 6 à 12 ans du quartier.

Message : « Inscriptions ouvertes, cours enfants dès 6 ans » ; tarif 180 € l'année ; journée portes ouvertes samedi 6 septembre de 10 h à 17 h.

Sujet : un court en terre battue, des balles, une raquette d'enfant posée contre le filet ; aucun enfant représenté (pas d'accord des familles pour une image générée).

Style : lumière de fin d'été, couleurs du club vert #1E6B52 et blanc.

Contraintes : aucune marque de raquette ou de balle visible ; logo du club fourni en PNG.

Livrables : A3 vertical, 4:5, 9:16.

Pour vous corriger seul

- [ ] La demande de création reprend le support, le sujet, la lumière, les couleurs et les interdits
- [ ] Le titre court est dans l'image, le tarif et la date des portes ouvertes dans Canva
- [ ] Aucun enfant n'est demandé dans l'image
- [ ] Les deux déclinaisons sont des tours séparés qui protègent la composition
- [ ] Le logo du club est posé dans Canva, jamais généré

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Le home staging virtuel demandé par une agence immobilière

Niveau 3 · cas exigeant · 30 min

Lisez le message de la gérante. Dites ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas, écrivez les demandes de retouche acceptables, rédigez les mentions à publier, et le message de réponse à la gérante.

LE SUPPORT

MESSAGE D'AGNÈS, GÉRANTE D'UNE AGENCE IMMOBILIÈRE DE 7 PERSONNES À ARCACHON

Bonjour,

Je t'envoie les photos du T3 de l'avenue du Général-Leclerc, vide depuis le départ des locataires.

1. Peux-tu le meubler sur les photos du séjour et de la chambre ? Style bord de mer, clair.
2. Sur la photo du séjour, il y a une tache d'humidité au plafond : efface-la.
3. Sur la photo du balcon, mets un ciel bleu à la place du ciel gris.
4. Et ajoute la vue sur le bassin, elle se devine à peine entre les immeubles.

Il faut que l'annonce sorte demain.

Agnès

Pour vous corriger seul

- [ ] Le meublage virtuel est accepté, avec une mention claire sur chaque photo
- [ ] L'effacement de la tache d'humidité est refusé : il cache un défaut du bien
- [ ] L'ajout d'une vue sur le bassin est refusé : il invente une qualité du bien
- [ ] Le ciel bleu est discuté : acceptable avec mention, sans changer la vue réelle
- [ ] Les demandes de retouche protègent murs, sols, fenêtres et dimensions des pièces

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 9 · 3 entraînements

Flux et Adobe Firefly pour des images destinées à un usage commercial

Exercice : Les visuels d'un fabricant de cosmétiques pour une chaîne de magasins bio

Vous êtes chargé de communication d'un fabricant de cosmétiques bio de 22 salariés à Bayonne. Une chaîne de magasins bio référence votre baume à lèvres et demande quatre visuels pour ses fiches produits et ses réseaux, avec cette clause : « Le fournisseur garantit que les visuels ne portent atteinte à aucun droit de tiers et précise le procédé de création. » Produisez deux visuels d'ambiance sans produit et deux mises en scène du vrai baume, choisissez l'outil de chacun, et rédigez la ligne de traçabilité à joindre à la livraison.

1. Remplissez la fiche de brief, en particulier la case Contraintes avec la clause de la chaîne.
2. Passez le schéma de décision pour les visuels sans produit, puis pour les mises en scène du baume.
3. Écrivez le prompt Firefly des deux ambiances, avec un modèle d'Adobe.
4. Écrivez le prompt Flux des deux mises en scène, avec les photos du baume en référence et les couleurs de la charte.
5. Rédigez la ligne de traçabilité de chaque visuel et passez le contrôle avant diffusion en cinq points.

Entraînement 1. Ranger six demandes entre Firefly et Flux

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Pour chaque demande ci-dessous, dites quel outil et quel modèle vous employez, et pourquoi en une phrase.

LE SUPPORT

1. Une collectivité veut des visuels d'ambiance pour un appel d'offres et exige une garantie sur l'entraînement du modèle.
2. Une boutique veut son vrai sac en cuir dans trois décors de rue.
3. Une agence veut un fond aux trois couleurs exactes de la charte d'un client.
4. Un graphiste a choisi Flux dans le menu des modèles de Firefly et pense être couvert par Adobe.
5. Un studio veut faire tourner un modèle ouvert sur sa machine pour ses clients.
6. Une association veut un paysage de forêt pour une affiche, sans contrainte particulière.

Pour vous corriger seul

- [ ] 1 : modèle d'Adobe dans Firefly
- [ ] 2 et 3 : Flux, avec références pour le sac, codes hexadécimaux pour la charte

- [ ] 4 : la garantie d'Adobe ne couvre pas un modèle partenaire
- [ ] 5 : licence commerciale de Black Forest Labs avant tout usage
- [ ] 6 : l'un ou l'autre, au rendu et au coût

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. L'affiche d'un marché de producteurs dans Flux

Niveau 2 · cas courant · 20 min

À partir de la fiche ci-dessous, écrivez le prompt Flux de l'affiche, couche par couche, puis la vérification à faire avant impression.

LE SUPPORT

FICHE DE BRIEF, MARCHÉ DE PRODUCTEURS DU SAMEDI, UNE COMMUNE DE 6 000 HABITANTS PRÈS DE LIBOURNE

Objectif : affiche A3 dans les commerces et post 4:5 ; faire venir les familles le samedi matin.

Message, texte exact : « Marché des producteurs » ; sous-titre en mise en page : « Tous les samedis, 8 h à 13 h, place de la mairie ».

Sujet : étals de légumes de saison, cagettes en bois, auvents ; aucun visage reconnaissable.

Style : photo lumineuse du matin, charte : auvents rouge #B83A2E et blanc, texte crème #FFF5E1.

Contraintes : aucune marque, aucun texte autre que le titre.

Livrable : 2:3 vertical en 2K, à agrandir pour l'A3.

Pour vous corriger seul

- [ ] La phrase de base est courte et nomme le sujet, le lieu et le genre d'image
- [ ] Les positions, la lumière et l'objectif sont décrits
- [ ] Les deux couleurs sont écrites en hexadécimal
- [ ] Le titre exact est entre guillemets, avec la police décrite
- [ ] Aucune formulation négative : « no faces » est remplacé par une description positive

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Un appel d'offres public qui exige des garanties sur les visuels

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Une communauté de communes lance un marché de communication touristique. Lisez l'extrait du cahier des charges, puis rédigez : la note de méthode (outil et modèle par type de visuel, avec la

raison), un prompt par type de visuel, et le registre de traçabilité que vous tiendrez pendant le marché.

LE SUPPORT

EXTRAIT DU CAHIER DES CLAUSES TECHNIQUES, COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE GIRONDE, MARCHÉ DE COMMUNICATION TOURISTIQUE

Article 7. Visuels

7.1 Le titulaire peut recourir à des outils d'intelligence artificielle générative. Il en précise le procédé pour chaque visuel livré.

7.2 Les visuels représentant des lieux du territoire de façon réaliste sont des photographies réelles, ou portent la mention « Image générée par IA ».

7.3 Le titulaire privilégie des outils dont l'éditeur garantit l'entraînement sur des contenus autorisés.

7.4 Le titulaire conserve pendant toute la durée du marché les éléments permettant d'établir l'origine de chaque visuel.

7.5 Aucun visuel ne reproduit une marque, une œuvre ou une personne identifiable sans autorisation écrite.

Types de visuels attendus : ambiances illustratives (saisons, gastronomie, nature), mises en scène des produits du territoire fournis par les producteurs, affiches d'événements avec titre.

Pour vous corriger seul

- [ ] Les ambiances illustratives sont faites avec un modèle d'Adobe, au titre de l'article 7.3
- [ ] Les lieux réels du territoire sont photographiés, ou portent la mention de l'article 7.2
- [ ] Les produits sont mis en scène à partir des photos des producteurs, avec leur accord écrit
- [ ] Le registre contient modèle, prompt, date, éléments fournis et Content Credentials
- [ ] Les titres d'affiche sont soit générés entre guillemets et relus, soit posés en mise en page

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 10 · 3 entraînements

Un texte lisible dans l'image avec Ideogram

Exercice : Le visuel de recrutement d'une chaudronnerie de Bayonne

Vous êtes chargée de communication d'une chaudronnerie industrielle de 45 salariés à Bayonne. L'entreprise cherche trois soudeurs et sera au forum de l'emploi de l'agglomération dans deux semaines. Créez dans Ideogram le visuel principal (affiche A3 verticale et post LinkedIn 4:5) avec le titre « Nous recrutons des soudeurs », puis dites ce qui va en mise en page et comment vous relisez.

1. Remplissez la fiche de brief, case Message avec le texte exact et case Livrable avec les deux formats.
2. Classez chaque texte de l'affiche avec le schéma « Quel texte confier à l'image générée ? ».
3. Écrivez le prompt Ideogram : support, texte exact, typographie, décor, style.
4. Réglez Magic Prompt, le ratio et la visibilité, puis générez.
5. Relisez lettre à lettre, corrigez au besoin, et passez le contrôle avant diffusion en cinq points.

Entraînement 1. Réécrire trois prompts pour un texte exact

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Réécrivez les trois prompts ci-dessous pour qu'Ideogram affiche exactement le texte voulu : support, texte entre guillemets droits, typographie, position, puis décor.

LE SUPPORT

1. « fleuriste affiche fête des mères avec écrit bonne fête maman jolie police »
2. « poster for a bakery, title: Pain au levain, nice font, wheat »
3. « enseigne de food truck tacos qui dit El Camino en néon »

Pour vous corriger seul

- [ ] Chaque prompt commence par le support
- [ ] Le texte exact est entre guillemets droits, avec ses majuscules
- [ ] La police est décrite par sa graisse, sa casse et sa famille
- [ ] La position du texte est donnée

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. L'affiche d'une journée portes ouvertes de lycée agricole

Niveau 2 · cas courant · 20 min

À partir de la fiche ci-dessous, répartissez les textes entre l'image et la mise en page, écrivez le prompt Ideogram et les réglages, puis la liste de relecture.

LE SUPPORT

FICHE DE BRIEF, LYCÉE AGRICOLE PRIVÉ DU LOT-ET-GAROPNE, 60 SALARIÉS (corrigez la faute de la fiche avant de commencer)

Objectif : affiche A3 pour les commerces et post Facebook 4:5 ; faire venir les familles.

Message : titre « Portes ouvertes » ; sous-titre « Samedi 14 mars, 9 h à 17 h » ; « Bac pro, BTS, apprentissage » ; adresse et site.

Sujet : des serres, un tracteur sans marque, un verger en fleurs ; aucun élève représenté.

Style : illustration plate, vert #3C6E47, jaune #F2C14E, blanc.

Contraintes : logo du lycée en mise en page.

Livrable : 2:3 et 4:5.

Pour vous corriger seul

- [ ] La faute « GAROPNE » est repérée et corrigée en « Garonne » dans la fiche
- [ ] Seul « Portes ouvertes » va dans l'image
- [ ] Date, formations, adresse et logo vont en mise en page
- [ ] Magic Prompt est coupé et deux ratios sont prévus
- [ ] La relecture porte sur le titre, à l'envers et à 100 %

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Une série de cinq visuels saisonniers aux titres accentués

Niveau 3 · cas exigeant · 30 min

Une boutique de vêtements pour enfants veut cinq visuels saisonniers pour son site et ses réseaux, au même style, chacun avec un titre court. Écrivez le gabarit de prompt commun, les cinq prompts, la procédure de relecture et la règle de repli quand une faute persiste. Dites quelle offre prendre et pourquoi.

LE SUPPORT

DEMANDE DE CHLOÉ, GÉRANTE D'UNE BOUTIQUE DE VÊTEMENTS POUR ENFANTS À ANGOULÊME (3 salariés, boutique en ligne sur WooCommerce)

Bonjour,

Je voudrais cinq bannières pour l'année, une par temps fort, toujours dans le même style (illustration douce, couleurs pastel, un peu comme du papier découpé) :

- « Été en douceur »
- « Rentrée à l'école »

- « Noël en famille »
- « Fête des pères »
- « Soldes d'hiver »

Format bannière du site 3:1 et carré pour Instagram.

Les prix et les dates, je les mets moi-même dans WooCommerce.

Merci,

Chloé

Pour vous corriger seul

- [ ] Un gabarit commun fixe le style, la palette et la typographie ; seuls le texte et le décor changent
- [ ] Les cinq titres sont recopiés exactement, majuscules accentuées comprises
- [ ] La relecture vise les points fragiles : É de « Été », à, apostrophe de « d'hiver », è de « pères »
- [ ] Une règle de repli est donnée : deux relances, puis retouche ou mise en page
- [ ] L'offre Plus est retenue pour la génération privée

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 11 · 3 entraînements

Logos, pictogrammes et illustrations vectorielles avec Recraft

Exercice : Les pictogrammes de services d'une entreprise de paysagisme

Vous êtes chargé de communication d'une entreprise de paysagisme de 18 salariés à Mérignac. Le site est refait et les trois camionnettes seront floquées le mois prochain. Créez dans Recraft huit pictogrammes de services (tonte, taille de haies, élagage, arrosage automatique, création de massifs, terrasses en bois, clôtures, entretien à l'année), aux couleurs #2F6B3B et #A3C66B, utilisables sur le site et en adhésif. Rendez le prompt, les réglages, le contrôle du SVG et la liste des fichiers livrés.

1. Remplissez la fiche de brief, case Livrable : SVG pour l'adhésif, PNG pour le site, taille minimale d'usage.
2. Choisissez l'offre et vérifiez qu'elle permet l'export SVG.
3. Réglez le mode vectoriel, la palette et le style, puis écrivez le prompt de la série.
4. Générez, régénérez seuls les pictogrammes trop détaillés.
5. Contrôlez chaque SVG avec le schéma « Ce SVG est-il livrable ? » et les trois commandes.
6. Nommez et livrez les fichiers, avec le prompt archivé.

Entraînement 1. Diagnostiquer trois fichiers SVG

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Voici le résultat des trois commandes de contrôle sur trois fichiers. Dites pour chacun s'il est livrable, et sinon ce qu'il faut faire.

LE SUPPORT

FICHIER A, picto-arrosage.svg
<image : 0
nombre de <path : 14
couleurs : 9 #2F6B3B, 5 #A3C66B

FICHIER B, logo-brasserie.svg
<image : 1
nombre de <path : 0
couleurs : aucune

FICHIER C, illustration-atelier.svg
<image : 0
nombre de <path : 3 482

couleurs : 27 teintes différentes

Charte : #2F6B3B, #A3C66B pour les pictogrammes ; quatre couleurs pour les illustrations.

Pour vous corriger seul

- [ ] A est livrable : aucune image incrustée, peu de tracés, deux couleurs de la charte
- [ ] B est un faux vecteur : une image en pixels dans un SVG
- [ ] C est un tracé bruité : trop de tracés et de teintes
- [ ] Une correction concrète est donnée pour B et pour C

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Les pictogrammes d'un office notarial

Niveau 2 · cas courant · 20 min

À partir de la fiche ci-dessous, écrivez le prompt de la série et la liste des fichiers livrés.

LE SUPPORT

FICHE DE BRIEF, OFFICE NOTARIAL DE 25 SALARIÉS À DAX

Objectif : six pictogrammes pour le site et la plaquette, un par domaine : immobilier, famille, succession, entreprise, conseil patrimonial, rendez-vous en ligne.

Public : particuliers et chefs d'entreprise, souvent âgés de plus de 50 ans.

Style : sobre, trait fin régulier, bleu #23395B et or #B08D57 en accent ; aucun marteau de juge, aucune balance de la justice (le notaire n'est pas juge).

Livrable : SVG et PNG 512 px, lisibles à 32 px sur le site.

Pour vous corriger seul

- [ ] Les six domaines sont traduits en objets simples (une maison, deux silhouettes, un arbre, un bâtiment, une courbe, un calendrier)
- [ ] Le marteau et la balance sont évités par une description positive des objets
- [ ] La palette et le trait sont fixés dans la fin de prompt
- [ ] La lisibilité à 32 px est demandée
- [ ] Les fichiers livrés sont nommés

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Le logo d'une coopérative d'artisans, du prompt au dépôt

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Lisez le compte rendu de réunion ci-dessous. Écrivez les prompts de deux familles de pistes, la grille de sélection des trois pistes finalistes, et le plan des étapes jusqu'au dépôt de la marque, avec qui fait quoi.

LE SUPPORT

COMPTE RENDU, COOPÉRATIVE D'ARTISANS DU BÂTIMENT DU BÉARN (12 entreprises membres, 140 salariés au total)

Présents : la présidente, deux artisans, la chargée de communication.

Décisions :

- Nouveau nom adopté : « Bâtisseurs du Gave ».
- Le logo doit marcher sur les camions, les casques, les devis et en favicon.
- Deux idées à explorer : une maison stylisée, ou une vague (le gave) qui devient un toit.
- Couleurs souhaitées : bleu ardoise et ocre.
- Un artisan propose « de faire comme le logo d'une grande enseigne de bricolage, mais en bleu » : refusé en réunion, à expliquer par écrit.
- Budget : une journée de graphiste au maximum.
- Dépôt de la marque avant l'été.

Pour vous corriger seul

- [ ] Deux prompts, un par idée, sans texte ni lettre, utilisables en une couleur
- [ ] Les couleurs sont traduites en codes hexadécimaux proposés
- [ ] La grille de sélection teste la lisibilité en favicon et en une couleur, et la ressemblance avec des marques existantes
- [ ] La proposition de copier une enseigne est refusée avec la raison
- [ ] Le plan prévoit le redessin, la recherche d'antériorité dans la base de l'INPI et le dépôt

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 12 · 3 entraînements

Exercice corrigé, l'affiche et le kakémono d'un salon professionnel

Exercice : L'affiche et le kakémono d'une cuisiniste de Pau au salon de l'habitat

Céline dirige un magasin de cuisines conçues à la demande, de 12 salariés, à Pau, 2,4 M€ de chiffre d'affaires. Elle expose au salon régional de l'habitat dans trois semaines. Elle fournit les photos de quatre cuisines installées chez des clients (avec leur accord écrit), son logo vectoriel et le gabarit de l'imprimeur. À livrer : une affiche A2 verticale (42 × 59,4 cm) et un kakémono de 80 × 200 cm, titre « Votre cuisine dessinée à Pau », arguments « conception en 3D au magasin », « pose par nos équipes », « garantie 10 ans sur les caissons ». Rendez la fiche de brief, la répartition des outils, les prompts, le calcul de définition et le contrôle avant envoi.

1. Remplissez la fiche de brief en sept cases et le calendrier à rebours depuis la date d'envoi.
2. Répartissez chaque élément entre générateur, photo réelle et mise en page.
3. Écrivez le prompt du fond (ratio exact du kakémono) et celui des trois pictogrammes.
4. Calculez les pixels nécessaires pour l'affiche et le kakémono à 100 et à 150 dpi.
5. Faites le test de lisibilité à l'échelle et passez les cinq questions avant l'envoi.

Entraînement 1. Calculer les pixels de quatre supports

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Calculez la définition nécessaire de chaque support, puis le facteur d'agrandissement d'une image de 2 048 px sur son grand côté.

LE SUPPORT

SUPPORTS DEMANDÉS PAR UN IMPRIMEUR DE MÉRIGNAC
1. Affiche A3 verticale, 29,7 × 42 cm, à 300 dpi
2. Affiche A1 verticale, 59,4 × 84,1 cm, à 150 dpi
3. Kakémono 100 × 200 cm, à 100 dpi
4. Bâche de stand 300 × 100 cm, à 100 dpi
Rappel : 1 pouce = 2,54 cm.

Pour vous corriger seul

- [ ] La formule cm ÷ 2,54 × dpi est appliquée aux deux côtés
- [ ] A3 à 300 dpi : environ 3 508 × 4 961 px
- [ ] Kakémono 100 × 200 cm à 100 dpi : environ 3 937 × 7 874 px
- [ ] Bâche 300 × 100 cm à 100 dpi : environ 11 811 × 3 937 px
- [ ] Le facteur d'agrandissement est calculé sur le grand côté

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Répartir les éléments d'une bâche de salon nautique

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Lisez la fiche ci-dessous. Répartissez chaque élément entre générateur, photo réelle et mise en page, puis écrivez le prompt du fond.

LE SUPPORT

FICHE DE BRIEF, CHANTIER NAVAL DE GUJAN-MESTRAS (30 salariés, 5 M€ de chiffre d'affaires)

Objectif : bâche de 300 × 100 cm au fond du stand d'un salon nautique ; lue à 6 m.

Message : « Bateaux de travail et de plaisance, construits sur le Bassin » ; stand B12.

Sujet : un bateau en construction dans le hangar (photos réelles fournies), l'eau du bassin, des outils de charpente marine.

Style : bleu marine #12355B, bois clair, lumière du matin.

Contraintes : aucun bateau d'un autre chantier reconnaissable ; aucune personne générée.

Livrable : PDF 300 × 100 cm à 100 dpi avec fonds perdus.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le bateau en construction vient des photos réelles
- [ ] Le fond généré est un décor d'eau et de lumière, sans bateau
- [ ] Le titre, le stand et le logo sont en mise en page
- [ ] Le ratio du fond est 3:1 et la définition cible 11 811 × 3 937 px
- [ ] L'offre Midjourney Pro est retenue (chiffre d'affaires supérieur à 1 M$)

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Le brief piégé d'un fabricant de menuiseries

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Lisez le courriel ci-dessous. Relevez chaque problème, proposez la solution, puis écrivez la fiche de brief corrigée, le calendrier à rebours et le prompt du fond du kakémono.

LE SUPPORT

COURRIEL DE PATRICK, DIRECTEUR D'UN FABRICANT DE MENUISERIES ALUMINIUM DE 35 SALARIÉS À AGEN (7 M€ de chiffre d'affaires)

Bonjour,

Le salon ouvre dans 6 jours, l'imprimeur veut le fichier dans 2 jours.

1. Pour le kakémono (85 × 200 cm), mon fils a un compte Midjourney Basic, il peut faire le fond.

2. Je veux en titre : « Les menuiseries aluminium les plus isolantes du marché, fabriquées à Agen, posées partout en Nouvelle-Aquitaine par nos équipes certifiées depuis 1987 ».

3. Mettez trois belles maisons avec nos baies vitrées, l'IA peut les inventer, nous n'avons pas de photos récentes.

4. Ajoutez le logo de notre fournisseur de profilés, ça fait sérieux.

Merci,

Patrick

Pour vous corriger seul

- [ ] Le calendrier est jugé : deux jours suffisent si la fiche est validée le jour même, sans marge d'erreur
- [ ] Le compte Basic personnel est refusé : chiffre d'affaires supérieur à 1 M$, compte au nom de l'entreprise en Pro
- [ ] Le titre est ramené à six mots environ, le reste devenant des arguments, et « les plus isolantes du marché » est signalé comme une allégation à justifier
- [ ] Les maisons inventées avec les vraies baies sont refusées : photos réelles, même anciennes, ou fond de matière
- [ ] Le logo du fournisseur n'est posé qu'avec son accord écrit et son fichier officiel

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 13 · 3 entraînements

Retoucher dans Photoshop avec le remplissage et l'extension génératifs

Exercice : Retoucher la photo du showroom d'un fabricant de meubles

Romain est chargé de communication d'un fabricant de meubles en chêne de 22 salariés à Mérignac. Il dispose d'une photo du showroom en 4:5, 4 000 × 5 000 px, prise un jour de livraison : un carton ouvert au pied du canapé, un câble de rallonge au sol, un ciel blanc dans la baie vitrée, un angle vide à droite. Il doit livrer une photo propre pour Instagram (4:5) et une bannière pour le site (16:9). Rédigez le plan de retouche complet : l'ordre des opérations, les sélections, les prompts, le modèle choisi pour chacune, le coût estimé et les contrôles.

1. Listez les retouches et classez-les : effacer, remplacer, ajouter, étendre.
2. Pour chacune, décrivez la sélection et choisissez l'outil : Suppression, remplissage ou extension.
3. Écrivez les prompts, ou indiquez « prompt vide ».
4. Choisissez le modèle de chaque génération et estimez le total de crédits.
5. Listez les contrôles à faire à 100 % avant l'export.

Entraînement 1. Réécrire cinq prompts de remplissage

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Voici cinq prompts écrits par une stagiaire pour le remplissage génératif de Photoshop, avec la sélection qu'elle a faite. Pour chacun, dites ce qui ne va pas (sélection, prompt ou outil) et réécrivez-le. Coût si vous testez : 1 crédit par essai avec le modèle d'Adobe.

LE SUPPORT

1. Sélection : toute la photo d'une terrasse de restaurant. Prompt : « a beautiful restaurant terrace with tables, umbrellas and a waiter ».
2. Sélection : le pot de fleurs à effacer, au ras du pot. Prompt : « remove the flower pot please ».
3. Sélection : un mur vide. Prompt : « a big poster with the text OPEN EVERY DAY ».
4. Sélection : la table de droite. Prompt : « a wooden table, a bottle of wine, two glasses, a cheese board and a candle ».
5. Sélection : une petite tache sur la nappe. Prompt : « clean white tablecloth, high quality, 8k ».

Pour vous corriger seul

- [ ] Le prompt 1 est remplacé par une sélection limitée à la zone à changer
- [ ] Le prompt 2 devient un prompt vide avec une sélection élargie à l'ombre
- [ ] Le prompt 3 est refusé : le texte se pose en mise en page

- [ ] Le prompt 4 est découpé en plusieurs sélections
- [ ] La tache du prompt 5 passe par l'outil Suppression

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Le plan de retouche de la photo d'une boulangerie

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Une boulangerie artisanale de 8 salariés à Pessac veut une photo de vitrine pour Google Business Profile (4:3) et pour une affiche A3 portrait. À partir de la description de la photo, rédigez le plan de retouche : ordre, sélections, outils, prompts, modèle et coût, contrôles. Coût estimé à indiquer en crédits.

LE SUPPORT

Photo : vitrine de la boulangerie, prise du trottoir, format 3:2 paysage, 6 000 × 4 000 px.

À gauche : un vélo attaché à la vitrine.

Au centre : la vitrine avec pains et viennoiseries, bien éclairée.

En haut : l'enseigne peinte de la boulangerie, nette et lisible.

À droite : un reflet de voiture blanche dans la vitre.

Au sol : un chewing-gum écrasé et une feuille morte.

La boulangère veut « un peu plus de viennoiseries dans le panier du milieu » et « un ciel bleu dans le reflet de la vitre ».

Pour vous corriger seul

- [ ] Le vélo et le reflet de voiture sont effacés au remplissage, prompt vide, sélection large
- [ ] Les petits défauts du sol passent par l'outil Suppression
- [ ] L'enseigne n'est jamais incluse dans une sélection
- [ ] L'ajout de viennoiseries est refusé ou encadré : la vitrine doit montrer ce que le client trouvera
- [ ] L'affiche A3 portrait passe par une extension vers le haut et le bas, par paliers, sur une copie

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Une photo produit déclinée pour une campagne, avec budget et contrôles

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Vous êtes graphiste dans une agence des Chartrons. Lisez le courriel de la cliente et la description de la photo. Rédigez le plan complet : les retouches dans l'ordre, les prompts, le modèle de chaque

génération et sa justification, le budget en crédits avec les essais, les contrôles et la mention éventuelle. Dites aussi ce que vous refusez, et pourquoi.

LE SUPPORT

Objet : visuels campagne crème de jour

Bonjour,
Vous trouverez la photo de notre crème de jour : pot en verre ambré, couvercle en bois, sur un fond de lin beige, format carré 1:1, 5 000 × 5 000 px.
Nous voulons :
- une version 4:5 pour Instagram et une bannière 16:9 pour le site ;
- quelques brins de lavande et un galet à côté du pot ;
- effacer la petite rayure sur le couvercle ;
- « rajeunir » l'étiquette, dont la typographie a changé depuis : pouvez-vous mettre le nouveau nom, « Crème Douce Jour », directement sur le pot ?
- et si possible une main de femme qui tient le pot, pour la bannière.

Publication dans dix jours, campagne payante sur Instagram.
Camille, fondatrice (cosmétique bio, 5 salariés, Biarritz)

Pour vous corriger seul

- [ ] La nouvelle étiquette est refusée en génération et renvoyée à une nouvelle photo ou à une recomposition depuis le fichier d'étiquette
- [ ] La lavande et le galet sont ajoutés en deux sélections distinctes avec le modèle d'Adobe
- [ ] La rayure passe par l'outil Suppression
- [ ] La main est traitée avec prudence : génération possible mais contrôle des doigts, ou photo réelle d'une main avec accord
- [ ] Le budget en crédits compte les essais et dit quand un modèle partenaire serait justifié
- [ ] La décision de mention est argumentée pour une publicité payante

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 14 · 3 entraînements

Agrandir une image pour l'impression avec Magnific, Topaz ou Photoshop

Exercice : Préparer la bâche et le roll-up d'un office de tourisme

Claire est chargée de communication d'un office de tourisme de 14 salariés sur le bassin d'Arcachon. Elle a une illustration générée et validée, des dunes et une forêt de pins au coucher du soleil, en 3:1, 3 072 × 1 024 px, et une photo réelle de l'équipe d'accueil en 4:5, 4 000 × 5 000 px. L'imprimeur demande une bâche de 300 × 100 cm à 100 dpi pour la façade, et un roll-up de 85 × 200 cm à 100 dpi avec la photo de l'équipe en bas et l'illustration en haut. Préparez le plan complet : calculs, outils et modes, étapes, contrôles et courriel à l'imprimeur.

1. Calculez les pixels de chaque support et le facteur depuis chaque image.
2. Choisissez l'outil et le mode pour l'illustration et pour la photo de l'équipe, en justifiant.
3. Décrivez la composition du fichier final, couche par couche.
4. Listez les contrôles à faire, dont le test à l'échelle 1.
5. Rédigez le courriel de questions à l'imprimeur avant l'envoi.

Entraînement 1. Calculer les pixels de quatre supports

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Calculez pour chaque support les pixels nécessaires et le facteur depuis l'image source indiquée. Faites-le à la main pour le premier, puis avec la demande du corrigé pour les autres. Coût : aucun crédit.

LE SUPPORT

Image source : 2 048 × 2 896 px (portrait, ratio 0,707).
1. Affiche A3 portrait, 29,7 × 42 cm, 300 dpi.
2. Affiche A2 portrait, 42 × 59,4 cm, 300 dpi.
3. Roll-up 85 × 200 cm, 100 dpi.
4. Flyer A5, 14,8 × 21 cm, 300 dpi.

Pour vous corriger seul

- [ ] L'A3 donne 3 508 × 4 961 px et un facteur d'environ 1,7
- [ ] L'A2 donne 4 961 × 7 016 px et un facteur d'environ 2,4
- [ ] Le roll-up est signalé comme d'un ratio différent, à étendre avant d'agrandir
- [ ] Le flyer A5 ne demande aucun agrandissement

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Choisir l'outil et le mode pour six images

Niveau 2 · cas courant · 15 min

Une agence de communication des Chartrons prépare les impressions d'un salon. Pour chaque image, choisissez l'outil et le mode d'agrandissement, et justifiez en une phrase. Écrivez ensuite le prompt Magnific Creative de l'image qui s'y prête le mieux. Coût si vous testez : un agrandissement par image, compris dans une offre Magnific.

LE SUPPORT

1. Photo du stand de l'an dernier avec trois commerciaux souriants, facteur x3.
2. Illustration générée d'une carte stylisée de la Nouvelle-Aquitaine, aplats et textures, facteur x4.
3. Packshot d'une bouteille de cognac avec son étiquette, facteur x3.
4. Ciel dégradé bleu derrière le titre, facteur x2.
5. Décor généré d'un chai moderne, sans personne ni marque, facteur x4.
6. Capture d'écran du site de l'entreprise, à mettre sur un écran du stand, facteur x2.

Pour vous corriger seul

- [ ] Les images 1 et 3 sont agrandies en mode fidèle
- [ ] L'image 4 passe par un rééchantillonnage classique
- [ ] Les images 2 et 5 peuvent passer en mode créatif, créativité basse
- [ ] L'image 6 est refaite à la bonne taille plutôt qu'agrandie
- [ ] Le prompt Creative décrit l'image existante et interdit les nouveaux objets

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Le dossier d'impression complet d'une boutique de vélos

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Lisez le courriel du client. Préparez le dossier complet : questions à l'imprimeur, calculs, choix d'outil et de mode pour chaque image, composition des fichiers couche par couche, contrôles, budget en crédits et la réponse au client sur ce qui n'est pas possible.

LE SUPPORT

Objet : impressions pour notre ouverture

Bonjour,

Nous ouvrons notre deuxième magasin de vélos électriques à Bordeaux Bastide le mois prochain (boutique de 6 salariés). Il nous faut :

- une bâche de 400 × 150 cm pour la façade ;
- deux affiches A2 pour la vitrine ;
- un roll-up de 85 × 200 cm pour l'intérieur.

Nous avons : une illustration générée d'un vélo électrique sur les quais, 2 048 × 1 152 px ; une photo du vélo phare de notre gamme, 6 000 × 4 000 px ; notre logo en PNG de 500 px de large, sans version vectorielle ; et nos photos d'équipe prises au téléphone.

Pouvez-vous aussi « améliorer » le vélo de l'illustration pour qu'il ressemble à notre vélo phare, en agrandissant en mode créatif ?

Merci, Yann, gérant

Pour vous corriger seul

- [ ] Les questions à l'imprimeur couvrent résolution, échelle du fichier, fonds perdus, zone de sécurité et couleurs
- [ ] Les calculs sont justes et signalent l'écart de ratio de la bâche avec l'illustration 16:9
- [ ] Le vélo phare réel remplace le vélo dessiné, détouré et posé, au lieu d'un agrandissement créatif
- [ ] Le logo PNG de 500 px est signalé comme bloquant et une vectorisation est demandée
- [ ] Les photos d'équipe sont agrandies en mode fidèle seulement, avec l'accord des salariés vérifié
- [ ] Le budget en crédits est chiffré

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 15 · 3 entraînements

Décliner un visuel dans tous les formats, de la story à la bâche de 3 mètres

Exercice : Décliner les portes ouvertes d'une coopérative viticole

Léa est chargée de communication d'une coopérative viticole de 40 salariés dans l'Entre-deux-Mers. Les portes ouvertes ont lieu le samedi 6 juin, de 10 h à 18 h, avec dégustation et visite du chai. Elle doit livrer une story Instagram, un post Instagram 4:5, une publicité LinkedIn paysage, une affiche A3 pour les commerces du village et une bâche de 300 × 100 cm à l'entrée de la cave. Elle dispose de la photo réelle d'une bouteille de la cuvée phare détourée et du logo en SVG. Écrivez le plan de déclinaison, les deux prompts maîtres, la décision pour chaque format avec le texte adapté, et les contrôles.

1. Remplissez le plan de déclinaison : ratio, pixels, zone libre, maître de départ, décision, nom de fichier.
2. Écrivez le prompt du maître horizontal et celui du maître vertical.
3. Écrivez le message en trois longueurs : long, court, très court.
4. Pour chaque format, dites ce qui est recadré, étendu ou recomposé.
5. Listez les contrôles de la planche finale.

Entraînement 1. Recadrer, étendre ou recomposer, huit formats

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Le maître est une image 16:9 d'une terrasse de restaurant au coucher du soleil, avec une table dressée au centre et un grand ciel. Pour chaque format, choisissez recadrer, étendre ou recomposer, et dites en une ligne pourquoi. Coût : aucun crédit.

LE SUPPORT

1. LinkedIn paysage 1,91:1
2. Post Instagram 4:5
3. Story Instagram 9:16
4. Bannière de site 3:1
5. Carré 1:1
6. Affiche A3 portrait
7. Bâche 4:1
8. Couverture d'un menu A5 paysage (environ 1,41:1)

Pour vous corriger seul

- [ ] Les formats 1, 5 et 8 sont recadrés
- [ ] Les formats 4 et 7 sont étendus, le ciel et la terrasse se prolongeant bien
- [ ] Les formats 2, 3 et 6 partent d'un maître vertical ou sont recomposés
- [ ] Chaque choix est justifié par l'écart de ratio ou le décor

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Le plan de déclinaison d'une boulangerie qui ouvre une deuxième adresse

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Écrivez le plan de déclinaison, les deux prompts maîtres Midjourney et le message en trois longueurs pour la campagne ci-dessous. Coût si vous testez : deux lots de quatre images sur Midjourney.

LE SUPPORT

Boulangerie artisanale, 9 salariés, Talence. Ouverture d'une deuxième boutique à Bègles le mardi 3 mars, 7 h.

Message : « Notre deuxième boulangerie ouvre à Bègles, croissant offert le jour de l'ouverture. »

Formats : story Instagram, post Instagram 4:5, publication Facebook 1:1, affiche A3 en vitrine, kakémono 85 × 200 cm devant la boutique.

Photo réelle disponible : la boulangère et le boulanger devant le four, 4:5, avec leur accord écrit.

Logo en SVG.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le plan donne ratio, pixels ou centimètres, maître, décision et nom de fichier pour les cinq formats
- [ ] Les deux prompts maîtres décrivent un fond sans personne, sans texte et avec de l'air autour du sujet
- [ ] La photo réelle du couple est posée en calque, jamais régénérée
- [ ] Le message existe en trois longueurs, le très court pour le kakémono
- [ ] Les zones libres de la story sont respectées

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Douze formats et une bâche pour une fête de village

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Lisez la demande du comité des fêtes. Produisez le plan de déclinaison complet, les prompts des deux maîtres et des extensions prévues, le message en trois longueurs, les noms de fichiers, la

planche de contrôle et le budget en crédits. Signalez ce que vous refusez de faire et proposez une alternative.

LE SUPPORT

Objet : fête de la Saint-Jean

Bonjour,

Notre comité des fêtes (association, 1 salariée, 30 bénévoles, commune de 2 500 habitants en Gironde) organise la fête de la Saint-Jean le samedi 20 juin : marché de producteurs à partir de 17 h, repas, concert, feu de la Saint-Jean à 23 h.

Il nous faut : story et post Instagram, publication Facebook carrée, couverture d'événement Facebook (environ 1,91:1), publicité LinkedIn pour les entreprises partenaires, affiche A3, affiche A2 pour la mairie, flyer A5, bannière du site de la commune (3:1), écran de la mairie (16:9), un kakémono et une bâche de 300 × 100 cm sur le pont.

Nous voudrions sur tous les visuels la photo du grand feu de l'an dernier, mais « en plus grand et plus spectaculaire », avec les logos de nos trois sponsors générés dans l'image pour gagner du temps.

Merci, Sandrine, coordinatrice

Pour vous corriger seul

- [ ] Le plan couvre les douze formats avec dimensions, maître, décision et nom de fichier
- [ ] Les logos des sponsors sont refusés en génération et posés depuis leurs fichiers vectoriels, avec leur accord
- [ ] Le feu « plus spectaculaire » est discuté : soit la vraie photo agrandie fidèlement, soit une illustration assumée, mention à l'appui si la scène peut passer pour réelle
- [ ] Les deux maîtres et au moins deux prompts d'extension sont écrits
- [ ] La planche de contrôle et le budget en crédits sont présents

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 16 · 3 entraînements

Garder le même personnage d'une image à l'autre et d'un outil à l'autre

Exercice : Créer la monitrice d'un réseau d'auto-écoles

Nicolas dirige un réseau de quatre auto-écoles de 18 salariés en Dordogne. Il veut un personnage récurrent illustré, une monitrice, pour une série de 12 publications sur le code de la route (giratoires, priorités, distances de sécurité). Le personnage ne doit ressembler à aucune monitrice réelle du réseau. Construisez la fiche complète du personnage et les prompts de quatre scènes, dans Midjourney et dans Gemini.

1. Écrivez le bloc d'identité en 40 à 60 mots, dans l'ordre fixe.
2. Écrivez le prompt de la planche de référence.
3. Choisissez les références à employer pour les scènes.
4. Écrivez quatre scènes dans la syntaxe de Midjourney, puis une dans celle de Gemini.
5. Rédigez la grille de contrôle et la fiche d'archive.

Entraînement 1. Écrire le bloc d'identité d'un personnage

Niveau 1 · prise en main · 10 min

À partir de la description ci-dessous, écrivez le bloc d'identité en anglais, 40 à 60 mots, dans l'ordre fixe de la leçon : âge apparent et morphologie, visage, cheveux, signe distinctif, tenue avec couleurs, style de rendu. Coût : aucun crédit.

LE SUPPORT

Personnage : Marcel, artisan menuisier à la retraite, mascotte d'une quincaillerie familiale de 6 salariés à Libourne.

Il a environ 70 ans, il est petit et un peu rond, il a une moustache blanche en brosse et des sourcils épais, il est presque chauve avec une couronne de cheveux blancs, il porte toujours un crayon de menuisier derrière l'oreille droite, une salopette en jean bleu sur une chemise à carreaux rouge et noir, des chaussures de sécurité marron. La quincaillerie veut un style d'illustration à l'aquarelle, chaleureux.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le bloc fait entre 40 et 60 mots
- [ ] L'ordre fixe est respecté
- [ ] Le crayon derrière l'oreille droite figure comme signe distinctif
- [ ] Les couleurs de la tenue sont précises
- [ ] Le style de rendu termine le bloc

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. La planche et quatre scènes d'une conseillère d'agence de voyages

Niveau 2 · cas courant · 20 min

À partir du brief, écrivez le prompt de la planche de référence (Midjourney), le bloc d'identité, puis quatre scènes : deux dans la syntaxe de Midjourney avec --edit, deux dans celle de Gemini. Coût si vous testez : environ 6 lots Midjourney et 2 images dans Gemini.

LE SUPPORT

Agence de voyages indépendante, 5 salariés, Angoulême.

Personnage : « Nora », conseillère voyage, illustration en aplats aux couleurs de l'agence (bleu canard, jaune moutarde, blanc).

Traits : trentaine, cheveux longs bruns attachés en queue de cheval, foulard jaune moutarde noué au cou, chemise bleu canard, pantalon blanc, sourire franc, un petit carnet de voyage toujours à la main.

Scènes : au comptoir avec un couple de clients vus de dos ; devant une carte du monde au mur ; sur un quai de gare avec une valise ; sur une plage, chapeau de paille à la main.

Pour vous corriger seul

- [ ] La planche demande quatre vues, fond neutre, proportions identiques
- [ ] Le bloc d'identité fait 40 à 60 mots et contient le carnet et le foulard
- [ ] Les scènes Midjourney utilisent --edit avec deux références
- [ ] Les scènes Gemini commencent par la phrase de cohérence
- [ ] Chaque scène ne change que l'action, le lieu, le cadrage et la lumière

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Auditer une série qui a dérivé et remettre la production d'aplomb

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Un stagiaire a produit huit images d'un personnage récurrent pour une mutuelle régionale de 70 salariés. Lisez la description de la série et la méthode suivie. Dites quelles images garder, corriger ou régénérer, expliquez la cause de la dérive, puis écrivez la fiche du personnage qui manquait et le prompt de régénération de l'image la plus atteinte. Coût de la reprise à estimer.

LE SUPPORT

Personnage : « Paul », conseiller de la mutuelle, illustration 3D douce, la cinquantaine, barbe grise courte, lunettes noires rectangulaires, pull vert sapin, badge rond blanc.

Méthode suivie : image 1 générée sans référence ; image 2 avec l'image 1 en référence ; image 3 avec l'image 2 ; et ainsi de suite jusqu'à l'image 8. Le prompt a été réécrit à chaque fois « pour varier ».

Image 1 : conforme à la description.

Image 2 : conforme.

Image 3 : badge devenu carré.

Image 4 : barbe plus longue, badge carré.

Image 5 : barbe longue, lunettes rondes.

Image 6 : pull vert clair, lunettes rondes, visage plus jeune.

Image 7 : sans lunettes, pull vert clair, visage d'une trentaine d'années.

Image 8 : un autre homme, pull bleu.

Pour vous corriger seul

- [ ] La cause est nommée : génération en chaîne et prompt réécrit à chaque image
- [ ] Les images 1 et 2 sont gardées, la 3 corrigée localement, les 4 à 8 régénérées
- [ ] La fiche contient une planche à faire, un bloc d'identité et une grille de contrôle
- [ ] Le prompt de régénération repart des références d'origine avec le bloc recopié
- [ ] Le coût de la reprise est estimé en lots ou en images

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 17 · 3 entraînements

Montrer votre vrai produit sans le déformer, du détourage à la mise en scène

Exercice : Mettre en scène le couteau pliant d'une coutellerie

Gaëlle dirige une coutellerie artisanale de 10 salariés en Auvergne. Elle veut trois visuels de son couteau pliant phare, manche en bois de genévrier, lame inox polie miroir, logo gravé sur la lame : une table de pique-nique en montagne (publicité Instagram 4:5), l'établi de l'atelier (page d'accueil 16:9), un coffret cadeau de Noël (story 9:16). Rédigez le plan : prise de vue du packshot, détourage, prompts des trois décors, assemblage, choix de méthode pour chaque visuel et contrôles.

1. Décrivez la prise de vue du packshot : angles, lumière, fond, reflets.
2. Choisissez la méthode de chaque visuel avec le schéma de décision.
3. Écrivez les trois prompts de décor.
4. Décrivez l'assemblage : taille, ombre, Harmonize, reflets sur la lame.
5. Listez les contrôles contre le packshot.

Entraînement 1. Composition, référence ou refus, six demandes

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Pour chaque demande, dites si vous choisissez la composition, la mise en scène par référence, ou si vous refusez, et justifiez en une ligne. Coût : aucun crédit.

LE SUPPORT

1. Image principale de la fiche produit d'une théière en fonte, pour une boutique Shopify.
2. Image d'ambiance Instagram : un salon cosy, la théière petite sur une étagère au fond.
3. Publicité pour un pot de confiture avec son étiquette bien lisible, sur une table de petit-déjeuner.
4. Visuel d'un vélo électrique avec une batterie « plus discrète » que la vraie.
5. Bannière de site avec une gamme de six flacons de cosmétiques alignés.
6. Image d'ambiance d'une montre au poignet d'un randonneur au sommet d'une montagne, cadran visible.

Pour vous corriger seul

- [ ] La fiche produit 1 garde le packshot retouché
- [ ] L'ambiance 2 accepte la référence, après comparaison
- [ ] La confiture 3 et la gamme 5 passent en composition
- [ ] Le vélo 4 est refusé : le visuel promettrait autre chose que le produit
- [ ] La montre 6 passe en composition, le cadran étant visible

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Composer la photo d'un pot de miel pour une épicerie fine

Niveau 2 · cas courant · 20 min

À partir de la fiche de brief, rédigez la liste de prise de vue du packshot, le prompt du décor, les étapes d'assemblage dans Photoshop et les contrôles. Coût si vous testez : un lot de décor et 2 à 4 crédits Photoshop.

LE SUPPORT

Fiche de brief
Objectif : publicité Instagram 4:5 d'une miellerie de 3 salariés dans les Landes, vente en ligne.
Public : acheteurs d'épicerie fine, 30 à 60 ans.
Message : « Le miel de bruyère de nos ruchers landais ». Texte affiché : « Miel de bruyère, récolte 2026 ».
Sujet : le pot de 250 g, verre hexagonal, couvercle doré, étiquette kraft.
Style : lumière dorée de fin de journée, bois clair, bruyère en fleur, palette ambre et mauve.
Contraintes : produit réel, étiquette intacte, aucune autre marque.
Livrable : 1 440 × 1 800 px, JPEG, nom miellerie_bruyere_insta-4x5_v1.jpg.

Pour vous corriger seul

- [ ] La prise de vue fixe angle, lumière et fond en fonction du décor prévu
- [ ] Le prompt du décor reprend l'angle et la lumière, avec un espace vide et « no jars »
- [ ] L'assemblage comprend le détourage, l'ombre de contact et Harmonize
- [ ] Le texte affiché est posé en mise en page, pas généré
- [ ] Les contrôles comparent l'étiquette et la forme hexagonale au packshot

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Répondre à un client qui veut un produit « amélioré »

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Lisez le courriel. Rédigez la réponse au client, le plan de production des visuels (méthode, packshots, prompts de décor, contrôles) et les mentions à prévoir. Dites ce que vous refusez, pourquoi, et ce que vous proposez à la place. Estimez le coût en crédits.

LE SUPPORT

Objet : visuels de la nouvelle cafetière

Bonjour,

Nous lançons notre cafetière à piston en inox (PME de 30 salariés, articles de cuisine, Lyon). Il nous faut :

- une image pour la fiche produit Amazon et notre site ;
- trois ambiances : cuisine moderne, terrasse au soleil, chalet à la montagne ;
- une publicité où la cafetière paraît « un peu plus grande », car les clients la trouvent petite ;
- sur toutes les images, une tasse et une boîte de café de notre partenaire, une marque connue, pour faire « premium » ;
- et pour aller vite, générez directement la cafetière avec l'IA à partir de notre photo, sans repasser par une séance photo.

Merci, Bastien, chef de produit

Pour vous corriger seul

- [ ] La fiche produit garde un packshot retouché sur fond blanc, jamais une image générée
- [ ] Les trois ambiances passent en composition, ou en référence seulement si la cafetière est petite et comparée
- [ ] La cafetière « plus grande » est refusée, avec une alternative honnête (cadrage serré, contre-plongée légère réelle, objet de comparaison)
- [ ] La marque partenaire n'apparaît qu'avec son accord écrit, depuis ses vrais produits photographiés
- [ ] Les mentions et le coût en crédits sont précisés

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 18 · 3 entraînements

Tenir une charte graphique sur cinquante visuels

Exercice : Lancer les cinquante visuels d'un réseau d'opticiens

Céline est responsable marketing d'un réseau de cinq opticiens indépendants de 22 salariés en Gironde. Elle doit produire 50 illustrations pour un an de conseils sur les réseaux sociaux (lunettes de soleil, écrans, enfants, sport, lentilles). Charte : bleu nuit #1F2A44, corail #FF6F59, crème #F6F1E7 ; typographie ronde ; illustrations en aplats, jamais de photo ; personnages sans visage détaillé. Deux personnes produiront la série. Écrivez le kit complet, la liste des cinq étalons, les prompts de deux étalons, le plan de production et les règles de contrôle.

1. Écrivez le bloc de style en 30 à 50 mots.
2. Choisissez la référence de style et la façon de fixer son poids.
3. Listez les cinq étalons et écrivez deux prompts complets.
4. Planifiez la production par lots et le contrôle.
5. Écrivez la règle pour les deux personnes et le nommage.

Entraînement 1. Écrire le bloc de style d'une charte

Niveau 1 · prise en main · 10 min

À partir de la charte ci-dessous, écrivez le bloc de style en anglais, 30 à 50 mots, et dites ce qui reste hors de l'image. Coût : aucun crédit.

LE SUPPORT

Charte d'une marque de thés bio vendue en ligne, 12 salariés, Nantes.
Couleurs : vert sauge #9CAF88, terracotta #C8664B, ivoire #FAF6EE, brun #3B2F2A.
Typographie : sérif élégante pour les titres, sans-sérif pour le texte.
Images : illustrations à l'aquarelle, feuilles et fleurs, beaucoup de blanc, lumière douce, jamais de personnes, jamais de photo.
Logo : une feuille de thé stylisée, fichier SVG.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le bloc fait entre 30 et 50 mots
- [ ] Les couleurs sont nommées, pas écrites en hexadécimal
- [ ] La technique (aquarelle) et la règle « no people » y figurent
- [ ] Le bloc finit par « no text, no logo »
- [ ] Le texte, le logo et les aplats aux couleurs exactes sont placés hors de l'image

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Le plan de production de vingt visuels pour une salle de concert

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Écrivez le kit de la série, la liste des cinq étalons, le prompt d'un étalon dans Midjourney avec la façon de régler --sw, et le plan de production par lots. Coût si vous testez : environ 10 à 15 lots Midjourney.

LE SUPPORT

Salle de concert associative, 7 salariés, Bordeaux (quartier Saint-Michel). Saison de 20 concerts, un visuel par concert pour les réseaux et des affiches A3.

Charte : noir, violet électrique #6B2BD9, vert acide #B6F23A ; typographie grasse ; affiches sérigraphiées des années 90 comme inspiration générale, sans reprendre d'affiche existante.

Contraintes : aucun musicien réel représenté (les artistes envoient leurs propres photos pour la billetterie) ; seulement des instruments, des scènes vides, des foules de dos.

Livrables : 4:5 pour les réseaux, A3 pour l'affichage.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le bloc de style décrit une technique d'affiche sérigraphiée sans nommer d'affichiste
- [ ] Les cinq étalons varient les sujets (instrument, scène vide, foule de dos, détail, scène chargée)
- [ ] Le réglage de --sw est testé sur au moins trois valeurs puis figé
- [ ] Les lots sont contrôlés en planche à côté des étalons
- [ ] Les noms des artistes et les textes sont posés en mise en page

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Reprendre une série de cinquante visuels qui a dérivé

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Lisez le constat de la cliente et la façon dont la série a été produite. Identifiez les causes de la dérive, classez les visuels en vert, orange ou rouge, écrivez le kit qui manquait, le prompt de régénération type et le plan de reprise avec son coût. Rédigez la réponse à la cliente.

LE SUPPORT

Objet : notre série de 50 visuels

Bonjour,

Nous avons reçu les 50 visuels pour notre campagne de l'année (agence immobilière, 3 agences, 16 salariés, Arcachon et Biganos). Problème : les premiers sont des illustrations douces aux couleurs de notre charte (bleu océan #1C5D99, sable #E9D8A6, blanc), mais à partir du 20e, les couleurs deviennent plus vives, certains ressemblent à des photos, et trois visuels montrent des panneaux « À vendre » avec des lettres bizarres.

Catherine, responsable communication

Notes de production de l'agence :

- visuels 1 à 19 produits par Paul, avec un code --sref et --sw 200 ;
- visuels 20 à 50 produits par Lina, avec la même référence mais sans --sw, et son profil --p activé ;
- le bloc de style a été raccourci par Lina « pour aller plus vite » ;
- aucun étalon validé par la cliente, aucune planche de contrôle.

Pour vous corriger seul

- [ ] Les causes sont nommées : poids de style absent, personnalisation propre, bloc de style modifié, pas d'étalons ni de planche
- [ ] Les visuels photographiques et ceux aux lettres inventées sont classés rouges
- [ ] Les couleurs plus vives sont classées orange et corrigées par lot si la technique est bonne
- [ ] Le kit fixe codes, poids, version, absence de --p, bloc et nommage
- [ ] Le panneau « À vendre » est posé en mise en page, jamais généré
- [ ] La réponse à la cliente reconnaît l'erreur et donne un délai

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 19 · 3 entraînements

Runway, Google, Kling, Luma ou Seedance, choisir selon le plan à tourner

Exercice : Répartir le film d'un domaine viticole entre trois outils

Camille est responsable œnotourisme d'un château de l'Entre-deux-Mers, 14 salariés. Elle prépare un film de 30 secondes pour la page des visites et Instagram. Le découpage compte sept plans. Attribuez un outil à chacun, justifiez, calculez les crédits avec trois essais par plan, et choisissez les offres. Plans : 1) lever du jour sur les vignes, 5 s ; 2) la façade réelle du château, travelling lent, 4 s ; 3) les mains d'un caviste qui versent le vin dans un verre, 4 s ; 4) la guide qui accueille un couple et dit « Bienvenue au château, la visite commence par le chai », 6 s ; 5) le chai à barriques, 4 s ; 6) la bouteille réelle de la cuvée sur une table en terrasse, 4 s ; 7) le couple trinque au coucher du soleil, 3 s.

1. Repérez les plans qui montrent un lieu ou un produit réel : ils partent d'une photo du domaine.
2. Repérez les plans qui ont besoin d'une réplique synchronisée.
3. Attribuez l'outil de chaque plan avec les règles de la leçon.
4. Calculez les crédits par outil avec trois essais par plan, au relevé de novembre 2026.
5. Choisissez l'offre de chaque outil et dites ce qui reste à faire au montage (musique, voix, mention).

Entraînement 1. Attribuer un outil à quatre plans

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Pour chacun des quatre plans ci-dessous, choisissez l'outil (Runway, Flow ou Kling) et donnez la raison en une ligne.

LE SUPPORT

FILM D'UNE BOULANGERIE DE TALENCE, 5 SALARIÉS

Plan A : la vitrine réelle de la boulangerie au petit matin, 4 s, muet.

Plan B : la boulangère dit « Le pain sort du four à 7 heures, venez le chercher chaud », 5 s.

Plan C : une baguette qu'une main casse en deux, ralenti, 3 s, muet.

Plan D : le boulanger raconte en 20 s, d'une traite, l'histoire de la boulangerie familiale.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le plan A part d'une photo réelle de la vitrine
- [ ] Le plan B va vers un outil qui génère la réplique, de 15 s au plus
- [ ] Le plan C peut partir d'une image générée validée, dans un outil muet
- [ ] Le plan D va vers Kling, ou est découpé en deux plans de moins de 15 s

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Chiffrer un film de 25 secondes pour un caviste

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Une cave à vins de Saint-Émilion, 4 salariés, veut un film de 25 secondes. Attribuez les outils, calculez les crédits avec trois essais par plan, choisissez les offres et estimez le budget du mois.

LE SUPPORT

DÉCOUPAGE

1. La rue pavée devant la cave, réelle, 4 s, muet
2. La caviste ouvre la porte et dit « Entrez, je vous fais goûter le millésime », 5 s
3. Des bouteilles réelles alignées sur une étagère, 4 s, muet
4. Un verre qui tourne dans une main, 3 s, muet
5. Un client sourit et répond « Il est superbe », 4 s
6. Le logo de la cave sur fond sombre, 5 s (fait au montage)

PRIX RELEVÉS EN NOVEMBRE 2026

Runway : 12 crédits par seconde ; Standard environ 15 $ (625 crédits) ; Pro environ 35 $ (2 250)

Flow : 3 crédits par seconde en 720p jusqu'à 10 s ; AI Plus environ 5 € (200 crédits) ; AI Pro environ 22 € (1 000)

Pour vous corriger seul

- [ ] Les plans 1 et 3 partent de photos réelles
- [ ] Les plans 2 et 5 vont vers Flow
- [ ] Le plan 6 ne consomme aucun crédit vidéo
- [ ] Runway : (4 + 4 + 3) × 3 × 12 = 396 crédits, Standard suffit
- [ ] Flow : (5 + 4) × 3 × 3 = 81 crédits, AI Plus suffit

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Arbitrer entre trois outils pour un film de marque employeur

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Lisez le courriel de la DRH, proposez le découpage du film, attribuez les outils, chiffrez, et rédigez la réponse à la DRH avec vos réserves sur les droits et la transparence.

LE SUPPORT

De : Nadia, DRH d'un groupe de transport frigorifique, 240 salariés, siège à Cestas

Objet : film de recrutement de conducteurs

Bonjour,

Nous voulons un film de 40 secondes pour LinkedIn et notre site carrières. L'idée : un conducteur raconte sa journée, face caméra, sur une vingtaine de secondes, puis des images de nos camions sur la route au lever du jour, du quai de chargement et d'une pause café entre collègues.

Nous n'avons pas le temps d'organiser un tournage avec un vrai conducteur avant janvier. Est-il possible de tout faire avec l'IA ? Nos camions sont blancs avec notre logo bleu sur le côté.

Nous avons un budget de 300 € pour les outils.

Merci,

Nadia

Pour vous corriger seul

- [ ] Le découpage compte 7 à 10 plans de 3 à 5 s, plus le témoignage
- [ ] Les camions et le quai partent de photos réelles : le logo n'est jamais généré
- [ ] Le témoignage d'un conducteur généré est signalé comme un risque : il peut passer pour un vrai salarié
- [ ] Les crédits et les offres sont chiffrés, essais compris, sous le budget
- [ ] La réponse propose une alternative honnête (voix off d'un vrai conducteur sur des images, ou tournage court en janvier)

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 20 · 3 entraînements

Runway pas à pas, de l'image fixe au plan animé

Exercice : Animer trois photos d'un fabricant de meubles

Karim est chargé de communication d'un fabricant de meubles en chêne de 32 salariés à Mérignac. Il a trois photos validées de la nouvelle table « Garonne » : la table entière dans un séjour lumineux (16:9), un détail du plateau et de son veinage (16:9), un artisan qui ponce un pied de table à l'atelier (16:9). Il veut trois plans de 5 s pour un film de 15 s sur le site. Écrivez les trois prompts de mouvement, les réglages, le coût, et le contrôle à faire sur chaque plan.

1. Pour chaque photo, choisissez un seul mouvement de caméra et dites pourquoi.
2. Écrivez chaque prompt en anglais, dans l'ordre sujet, caméra, scène, style, sans formulation négative.
3. Indiquez les réglages : modèle, durée, ratio.
4. Calculez le coût avec trois essais par plan.
5. Listez le défaut à surveiller en priorité sur chaque plan.

Entraînement 1. Réécrire un prompt Runway qui enfreint les règles

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Le prompt ci-dessous enfreint quatre règles du guide de Runway. Repérez-les, puis réécrivez-le dans l'ordre sujet, caméra, scène, style.

LE SUPPORT

IMAGE DE DÉPART : une fleuriste, vue de face, tient un bouquet de pivoines dans sa boutique, 9:16.

PROMPT À CORRIGER :

Can you make a video of a smiling florist with brown hair and a green apron holding pink peonies in a flower shop full of plants, no camera shake, then she gives the bouquet to a customer and waves goodbye, cinematic 4k.

Pour vous corriger seul

- [ ] La phrase de conversation « Can you make » est supprimée
- [ ] La description de l'image (cheveux, tablier, boutique) est retirée
- [ ] « no camera shake » devient une formulation positive
- [ ] Une seule action reste dans le plan
- [ ] « cinematic 4k » est remplacé par un élément visible, ou supprimé

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Trois plans pour un hôtel de charme

Niveau 2 · cas courant · 20 min

À partir de la fiche ci-dessous, écrivez les trois prompts de mouvement, les réglages et le coût. Chaque plan a un seul mouvement de caméra différent.

LE SUPPORT

FICHE DE BRIEF

Objectif : trois plans de 5 s pour la page d'accueil du site et les Reels d'un hôtel de 18 chambres à Saint-Émilion.

Public : couples de 35 à 60 ans, séjours œnotouristiques.

Message : « Le calme au milieu des vignes ».

Sujet : trois photos réelles de l'hôtel, en 16:9 : la piscine face aux vignes, une chambre avec lit fait et fenêtre ouverte, le petit-déjeuner servi en terrasse.

Style : lumière dorée de fin d'après-midi, calme, aucun personnage.

Contraintes : aucune modification des bâtiments, aucune personne, offre Runway Standard active.

Livrable : 3 plans de 5 s, 16:9, agrandis en 4K, nommés hotel-plan1-piscine.mp4, hotel-plan2-chambre.mp4, hotel-plan3-terrasse.mp4.

Pour vous corriger seul

- [ ] Chaque prompt suit l'ordre sujet, caméra, scène, style
- [ ] Les trois mouvements de caméra sont différents et chacun a une vitesse
- [ ] Aucune négation, aucune redescription des bâtiments
- [ ] Le coût total est calculé : 3 plans × 3 essais × 60 = 540 crédits

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Diagnostiquer quatre essais ratés et sauver le budget

Niveau 3 · cas exigeant · 30 min

Une graphiste a consommé 480 crédits sur un plan sans le réussir. Lisez son journal d'essais, nommez le défaut et sa cause pour chaque essai, écrivez le prompt du cinquième essai, et dites combien de crédits il lui reste pour finir le projet.

LE SUPPORT

PROJET : plan de 10 s pour une coopérative laitière de 60 salariés en Dordogne. Image de départ : une fermière dans une étable, vue de trois quarts, qui tient un seau.

OFFRE : Runway Standard, 625 crédits au début du mois.

ESSAI 1 (10 s, 120 crédits) : « The farmer walks to the cow, puts down the bucket, pets the cow and smiles at the camera, handheld. » Défaut : le seau disparaît, la vache change de couleur.

ESSAI 2 (10 s, 120 crédits) : « The farmer walks to the cow, puts down the bucket, pets the cow and smiles, no morphing, no color change. » Défaut : la vache se transforme encore plus.

ESSAI 3 (10 s, 120 crédits) : « A woman in a blue jacket and boots in a wooden barn with hay and three brown cows walks to the cow… » Défaut : l'étable ne ressemble plus à l'image de départ.

ESSAI 4 (10 s, 120 crédits) : « Cinematic 4k masterpiece, the farmer walks to the cow, puts down the bucket, pets the cow and smiles. » Défaut : mêmes déformations.

CRÉDITS RESTANTS : 145. Il reste aussi deux autres plans de 5 s à faire ce mois-ci.

Pour vous corriger seul

- [ ] La cause commune est nommée : quatre actions dans un plan de 10 s
- [ ] L'essai 2 est diagnostiqué comme une formulation négative
- [ ] L'essai 3 est diagnostiqué comme une redescription de l'image
- [ ] Le cinquième essai garde une seule action, en 5 s
- [ ] Le budget restant est recalculé : 145 crédits ne couvrent que deux essais de 5 s

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 21 · 3 entraînements

Partir d'une image ou d'un texte, et quand préférer l'un ou l'autre

Exercice : Choisir le mode des cinq plans d'une savonnerie artisanale

Ainhoa dirige une savonnerie artisanale de 6 salariés à Espelette. Elle prépare un film de 20 secondes pour sa boutique en ligne. Pour chacun des cinq plans, choisissez le mode d'entrée (texte, image de départ, début et fin, références), dites d'où vient l'image le cas échéant, et écrivez le prompt du plan 4. Plans : 1) une brume sur les collines basques au lever du jour, 4 s ; 2) la savonnière qui découpe un pain, mains seulement, 4 s ; 3) les pains réels de la gamme alignés sur l'étagère de la boutique, 4 s ; 4) un pain de savon emballé dans son papier kraft, qui se déballe pour révéler le savon, 4 s ; 5) le logo de la savonnerie, 4 s.

1. Placez chaque plan dans la matrice fidélité exigée et liberté laissée.
2. Choisissez le mode d'entrée de chaque plan.
3. Dites d'où viennent les images (photo réelle, image générée validée, aucune).
4. Écrivez le prompt du plan 4.
5. Dites ce qui ne passe par aucun générateur vidéo.

Entraînement 1. Classer six plans par mode d'entrée

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Pour chaque plan, choisissez le mode d'entrée et dites en une ligne pourquoi.

LE SUPPORT

FILM D'UN CAMPING DE LA DUNE DU PILAT, 25 SALARIÉS EN SAISON

1. Le vrai bâtiment d'accueil du camping, travelling lent, 4 s
2. Une ambiance de coucher de soleil sur l'océan, sans lieu précis, 4 s
3. Une tente vide qui devient une tente montée et éclairée, même point de vue, 5 s
4. Une famille générée qui joue aux cartes devant un mobil-home, 4 s, puis la même famille au bord de la piscine, 4 s
5. Le logo du camping, 3 s
6. Un enfant généré qui saute dans la piscine réelle du camping, 4 s

Pour vous corriger seul

- [ ] Les plans 1 et 6 partent de photos réelles
- [ ] Le plan 3 est en image de début et de fin
- [ ] Le plan 4 utilise des images de référence pour garder la même famille
- [ ] Le plan 5 ne passe par aucun générateur

- [ ] Le plan 2 peut être en texte vers vidéo

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Écrire l'image clé et le mouvement d'un plan de restaurant

Niveau 2 · cas courant · 20 min

À partir de la fiche ci-dessous, écrivez la demande d'image clé (en français, pour Gemini) puis le prompt de mouvement (en anglais). Dites ce que vous contrôlez à la dernière image.

LE SUPPORT

FICHE DE BRIEF

Objectif : un plan de 5 s pour la story Instagram d'un restaurant de poissons du Cap-Ferret, 11 salariés, pour annoncer le menu d'hiver.

Public : habitants du bassin et visiteurs de week-end.

Message : « La soupe de poissons revient le 1er décembre ».

Sujet : un bol de soupe de poissons fumante sur une table en bois, croûtons et rouille à côté. Pas de photo disponible.

Style : lumière chaude d'intérieur, fenêtre embuée en arrière-plan avec la mer grise de l'hiver, tons cuivre et bleu-gris.

Contraintes : aucun texte dans l'image (le texte est posé au montage), aucune personne.

Livrable : 9:16, 5 s, nommé ferret-story-soupe.mp4.

Pour vous corriger seul

- [ ] La demande d'image précise le ratio 9:16 et laisse de la place pour le texte
- [ ] La demande d'image interdit le texte et les personnes
- [ ] Le prompt de mouvement ne redécrit pas le bol ni la table
- [ ] Le mouvement a une vitesse et reste unique
- [ ] Le contrôle porte sur la vapeur, les croûtons et la fenêtre

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Découper et écrire le film d'un fabricant de cosmétiques

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Lisez le courriel. Proposez un découpage en six plans, choisissez le mode de chacun, écrivez trois prompts (un texte vers vidéo, un image vers vidéo, un début et fin), calculez le coût sur Runway et sur Flow, et listez les mentions et accords à obtenir.

LE SUPPORT

De : Aurélie, responsable marketing d'un laboratoire de cosmétiques naturels, 55 salariés, Pessac

Objet : film de lancement de la crème « Pin des Landes »

Bonjour,

Nous lançons une crème à base d'extrait de pin maritime. Nous voulons un film de 24 secondes pour le site et Instagram : la forêt landaise, la récolte des aiguilles par notre partenaire forestier (nous avons des photos de lui, avec son accord écrit pour le site), notre laboratoire, le pot de crème qui s'ouvre, une main qui applique la crème, et le pot posé sur une souche.

Nous avons des photos professionnelles du pot fermé et ouvert, et du laboratoire.

Aucune photo de main ni de forêt utilisable.

Aurélie

Pour vous corriger seul

- [ ] Le pot, le laboratoire et le forestier partent de photos réelles
- [ ] Le pot qui s'ouvre est en image de début et de fin (photos du pot fermé et ouvert)
- [ ] La forêt peut être en texte vers vidéo ou en image clé générée, présentée comme ambiance
- [ ] L'accord écrit du forestier est vérifié pour une vidéo animée, pas seulement pour le site
- [ ] Le coût est calculé avec trois essais par plan
- [ ] Une mention de transparence est prévue

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 22 · 3 entraînements

Les mouvements de caméra et les mots qui les obtiennent

Exercice : Réaliser les cinq plans d'une coopérative de fraises

Nina est chargée de communication d'une coopérative de producteurs de fraises de 40 salariés dans le Lot-et-Garonne. Elle a cinq photos validées (16:9) et une intention pour chaque plan de 4 s. Choisissez le mouvement, écrivez le prompt avec la formule, et classez chaque plan selon son risque. Intentions : 1) faire découvrir l'étendue des serres au lever du jour ; 2) montrer la barquette réelle de la coopérative, étiquette lisible ; 3) suivre une cueilleuse qui avance dans l'allée ; 4) faire sentir la fraîcheur d'une fraise sous des gouttes d'eau ; 5) finir sur le bâtiment de la coopérative et le paysage autour.

1. Associez chaque intention à un mouvement du lexique.
2. Ajoutez une direction et une vitesse ou une durée.
3. Écrivez chaque prompt en anglais avec la formule, en image vers vidéo.
4. Classez chaque plan en vert, orange ou rouge.
5. Dites quel plan demande le plus de contrôle, et pourquoi.

Entraînement 1. Traduire six intentions en termes de caméra

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Pour chaque intention, écrivez le terme anglais du mouvement ou du cadrage, avec une vitesse ou une durée quand c'est un mouvement.

LE SUPPORT

1. « Je veux que la caméra recule et que toute la cave apparaisse. »
2. « La caméra passe du bas de la tour au sommet, sans se déplacer. »
3. « La caméra longe la rangée de vélos, de côté. »
4. « Surtout que rien ne bouge, sauf la vapeur du café. »
5. « La caméra suit la serveuse qui traverse la salle. »
6. « Le net passe du verre au premier plan au couple au fond. »

Pour vous corriger seul

- [ ] 1 : dolly out ou pull-back, avec une vitesse
- [ ] 2 : tilt up, avec une vitesse
- [ ] 3 : truck left ou truck right
- [ ] 4 : locked-off, avec la phrase de plan fixe, et la vapeur comme mouvement
- [ ] 5 : tracking shot ou « camera follows the subject »

- [ ] 6 : rack focus

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Quatre plans pour un hôtel d'entreprise

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Avec la fiche ci-dessous, écrivez les quatre prompts avec la formule complète, en image vers vidéo, et classez chacun en vert, orange ou rouge.

LE SUPPORT

FICHE DE BRIEF

Objectif : film de 16 s pour la page séminaires d'un hôtel d'affaires de 60 chambres près de l'aéroport de Mérignac.

Public : assistantes de direction et responsables RH qui organisent des séminaires.

Message : « Un séminaire à dix minutes de l'aéroport ».

Sujet : quatre photos réelles de l'hôtel, 16:9 : la salle de réunion vide et lumineuse ; la terrasse du bar au coucher du soleil ; une table de pause café dressée ; le hall d'entrée.

Style : lumière naturelle, tons clairs, sobre.

Contraintes : aucun bâtiment modifié, aucune personne ajoutée.

Livrable : 4 plans de 4 s, 16:9.

Pour vous corriger seul

- [ ] Chaque prompt contient valeur de plan, angle, mouvement avec vitesse, lumière
- [ ] Les quatre mouvements sont différents
- [ ] Aucun prompt n'ajoute de personne ni ne redécrit le bâtiment
- [ ] Le plan de pause café est le plus sûr (fixe ou travelling très lent)

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Démêler un plan à mouvements empilés

Niveau 3 · cas exigeant · 30 min

Le prompt ci-dessous a donné quatre essais ratés. Réécrivez-le de deux façons : A) un seul plan de 8 s décrit par phases ; B) deux plans de 4 s, un mouvement chacun. Dites laquelle vous recommandez au client et pourquoi, calculez le coût de chaque option avec trois essais, et rédigez la phrase d'explication au client.

LE SUPPORT

CLIENT : distillerie de rhum arrangé de 12 salariés à Bordeaux, plan d'ouverture d'un film de 30 s.

IMAGE DE DÉPART : la vitrine de la boutique, photo réelle, 16:9.

PROMPT ACTUEL : « Epic cinematic shot, the camera pans left then tilts up then pushes in through the window then orbits around the bottles on the counter, 4k, no blur, no distortion, 8 seconds. »

RÉSULTAT : la vitrine se déforme, les bouteilles changent de forme, l'étiquette de la marque devient illisible.

OFFRE : Runway Standard, 12 crédits par seconde ; 340 crédits restants.

Pour vous corriger seul

- [ ] Les mots sans effet (epic, cinematic, 4k) et les négations sont supprimés
- [ ] L'option A décrit ce que montre le cadre au début, au milieu et à la fin
- [ ] L'option B donne un mouvement par plan, avec vitesse
- [ ] L'orbite autour des bouteilles réelles est remplacée par un mouvement plus sûr
- [ ] Le coût est calculé : A 8 × 3 × 12 = 288 ; B 2 × 4 × 3 × 12 = 288

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 23 · 3 entraînements

Des plans avec le son, les bruitages et les dialogues, avec les modèles de Google et Kling

Exercice : Le plan parlé d'un garage indépendant

Fabien dirige un garage indépendant de 9 salariés à Libourne. Il veut une publicité de 16 secondes pour Facebook avant l'hiver, en deux plans de 8 s : 1) un mécanicien généré, sous une voiture levée, dit une phrase sur le contrôle des pneus avant l'hiver ; 2) une cliente générée récupère ses clés à l'accueil et répond une phrase. Écrivez les deux répliques, les deux prompts en couches sonores, dites ce qui se fait au montage, calculez le coût dans Flow et rédigez la mention.

1. Écrivez chaque réplique en moins de 20 mots, lisez-la à voix haute et chronométrez-la.
2. Écrivez chaque prompt : image, réplique entre guillemets avec la façon de parler, SFX, ambiance.
3. Listez ce qui ne se génère pas avec l'image (musique, logo, adresse, téléphone).
4. Calculez le coût dans Flow, trois brouillons en 360p et une version finale en 720p par plan.
5. Rédigez la mention de transparence.

Entraînement 1. Remettre un prompt au format sonore de Google

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Réécrivez le prompt ci-dessous en trois couches : réplique entre guillemets avec la façon de parler, ligne SFX, ligne Ambient noise.

LE SUPPORT

PROMPT À CORRIGER :

A florist in her shop talks to the camera about peonies arriving this week, with nice sounds of the shop and some music, she is happy, the scissors cut stems, birds outside.

RÉPLIQUE VOULUE : « Les pivoines arrivent jeudi. Réservez vos bouquets dès maintenant. »

Pour vous corriger seul

- [ ] La réplique exacte est entre guillemets, en français
- [ ] La façon de parler est précisée (avec le sourire, chaleureusement)
- [ ] Les ciseaux sont dans la ligne SFX
- [ ] Les oiseaux sont dans la ligne d'ambiance
- [ ] La musique est retirée du prompt, pour le montage

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Écrire le dialogue d'une agence immobilière pour Kling

Niveau 2 · cas courant · 20 min

À partir du script, écrivez le prompt Kling complet : personnages étiquetés et très distincts, dialogue en français dans l'ordre, bruitages, ambiance. Dites ce que vous vérifierez à l'écoute.

LE SUPPORT

SCRIPT, 12 s, plan unique, caméra fixe

Lieu : le salon lumineux d'un appartement ancien à Bordeaux, parquet, moulures, grandes fenêtres.

Personnages : un négociateur immobilier, une acheteuse.

1. L'acheteuse, admirative : « Les moulures sont d'origine ? »
2. Le négociateur : « Oui, comme le parquet. L'immeuble date de 1890. »
3. L'acheteuse, en souriant : « Alors je crois que j'ai trouvé. »

Bruits : pas sur le parquet, une fenêtre entrouverte sur la rue.

Pour vous corriger seul

- [ ] Les deux personnages sont décrits très différemment et placés à gauche et à droite
- [ ] Chaque réplique est précédée de l'étiquette et du ton
- [ ] L'ordre de parole est respecté
- [ ] Les pas sont en SFX, la rue en ambiance
- [ ] La vérification porte sur « 1890 » et sur l'attribution des voix

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Planifier une séquence parlée de 15 secondes et ses risques

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Lisez la demande du client. Proposez la séquence (un plan ou plusieurs), écrivez les prompts, séparez ce qui se génère avec l'image de ce qui se fait au montage, calculez le coût dans Flow, et répondez sur les deux points juridiques.

LE SUPPORT

De : Romain, gérant d'une chaîne de trois salles de sport à Bordeaux, 22 salariés

Objet : pub vidéo de janvier

Bonjour,

Pour janvier, je veux une pub de 15 secondes : un coach dit face caméra « Nouvelle année, nouvelle forme : votre premier mois à 19 euros », puis un adhérent répond « J'ai commencé en septembre, je ne m'arrête plus », avec le bruit des machines et une musique très rythmée.

Deux idées : faire parler le coach avec la voix de notre ancien coach star, parti chez un concurrent (nous avons plein de vidéos de lui), et mettre une musique d'un titre connu du moment.

Romain

Pour vous corriger seul

- [ ] La séquence est découpée en deux plans, un par réplique, chacun sous 10 s
- [ ] Les deux répliques sont générées avec l'image, la musique est posée au montage
- [ ] La voix de l'ancien coach est refusée, avec le motif (accord de la personne, article 226-8)
- [ ] Le titre connu est refusé au profit d'une musique sous licence ou générée sous offre payante
- [ ] Le coût Flow est calculé : brouillons et versions finales
- [ ] La mention est prévue

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 24 · 3 entraînements

Raccords, continuité et montage d'une séquence de plans générés

Exercice : Découper le film d'un fabricant de planches de surf

Lou est chargée de marketing d'un fabricant de planches de surf de 12 salariés à Anglet. Elle prépare un film de 30 secondes pour le site et YouTube : un shaper façonne une planche à l'atelier, puis une surfeuse l'emmène à l'eau au coucher du soleil. Elle a des photos réelles de l'atelier et de la planche finie. Écrivez le découpage en huit plans, la fiche de continuité, l'ordre de génération et le budget en crédits Runway.

1. Écrivez le découpage en huit plans, avec durée, valeur, mouvement, raccord et image de départ.
2. Rédigez la fiche de continuité en phrases anglaises à recopier dans chaque prompt.
3. Dites dans quel ordre générer les plans, et lesquels partent de la dernière image d'un autre.
4. Calculez le budget avec trois essais par plan.
5. Listez ce qui se pose au montage.

Entraînement 1. Repérer cinq faux raccords

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Lisez la description de la séquence et listez les cinq faux raccords, avec la correction de chacun.

LE SUPPORT

SÉQUENCE DE 16 S, PUBLICITÉ D'UNE BOULANGERIE DE TALENCE

Plan 1 (4 s) : la boulangère, tablier rouge, sort le pain du four, lumière du matin venant de la gauche. Elle sort du cadre par la droite.

Plan 2 (4 s) : la boulangère, tablier bleu, entre par la droite et pose le pain sur le comptoir. Lumière de midi, venant d'en haut.

Plan 3 (4 s) : gros plan d'une baguette, généré à 30 images par seconde ; les autres plans sont à 24.

Plan 4 (4 s) : une cliente prend la baguette ; la boulangère a les cheveux détachés, alors qu'ils étaient attachés aux plans 1 et 2.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le tablier rouge puis bleu
- [ ] La lumière du matin puis de midi
- [ ] La sortie à droite suivie d'une entrée par la droite
- [ ] La cadence différente du plan 3
- [ ] Les cheveux attachés puis détachés

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Le découpage d'un film de 20 s pour un caviste en ligne

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Avec la fiche de brief, écrivez le découpage en six plans (durée, valeur et mouvement, ce qui se voit, raccord, image de départ, nom de fichier), puis la fiche de continuité et le budget Runway avec trois essais par plan.

LE SUPPORT

FICHE DE BRIEF

Objectif : film de 20 s pour la page d'accueil d'un caviste en ligne de 8 salariés basé à Bordeaux, avant les fêtes.

Public : particuliers de 30 à 60 ans qui offrent du vin.

Message : « Le coffret de Noël livré en 48 heures ».

Sujet : le coffret réel (photo fournie), un livreur généré, une cliente générée qui ouvre le coffret chez elle.

Style : lumière chaude d'intérieur le soir, tons bordeaux et or.

Contraintes : coffret jamais redessiné, aucune marque de transporteur, mention prévue.

Livrable : 16:9, 20 s, fichiers nommés caviste-noel-p01-v1.mp4 et suivants.

Pour vous corriger seul

- [ ] La somme des durées fait 20 s, logo et texte compris
- [ ] Le coffret part toujours de la photo réelle
- [ ] Chaque plan a un raccord nommé
- [ ] La fiche de continuité fixe la cliente, le livreur et la lumière
- [ ] Le budget est juste : secondes générées × 3 × 12

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Sauver un premier montage et le budget

Niveau 3 · cas exigeant · 40 min

Lisez le journal du premier montage. Pour chaque plan, décidez : garder tel quel, couper au montage, étalonner, ou régénérer (avec le changement à faire). Calculez les crédits nécessaires, dites si le budget restant suffit, proposez l'ordre de travail, et écrivez la note de deux lignes au client.

LE SUPPORT

FILM : 30 s pour une distillerie de gin de 15 salariés sur l'île d'Oléron, 8 plans de 4 s (le plan 8 est le logo).

CRÉDITS RESTANTS : 400 crédits Runway (12 par seconde).

JOURNAL DU PREMIER MONTAGE

Plan 1, la distillerie au lever du jour : parfait.

Plan 2, le maître distillateur verse les baies de genièvre : ses mains se déforment dans la dernière seconde ; le montage n'en garde que 3 s.

Plan 3, l'alambic : couleur plus froide que les autres plans.

Plan 4, le distillateur goûte : il porte des lunettes, absentes au plan 2.

Plan 5, la bouteille réelle sur un tonneau : l'étiquette se déforme pendant l'arc autour de la bouteille.

Plan 6, des amis trinquent sur une terrasse : ils sortent du cadre par la droite.

Plan 7, les mêmes amis marchent sur la plage : ils entrent par la droite.

Plan 8 : logo, au montage.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le plan 2 est coupé au montage, sans crédit
- [ ] Le plan 3 est étalonné, sans crédit
- [ ] Le plan 4 est régénéré avec la fiche de continuité (sans lunettes)
- [ ] Le plan 5 est régénéré en caméra fixe avec lumière qui balaie, depuis la photo réelle
- [ ] Le plan 6 ou 7 est corrigé : régénérer le 7 avec entrée par la gauche, ou miroir au montage si rien n'est lisible à l'image
- [ ] Le budget est calculé et comparé aux 400 crédits

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 25 · 3 entraînements

Une voix off professionnelle avec ElevenLabs

Exercice : La voix off d'un office de tourisme du bassin d'Arcachon

L'office de tourisme d'une commune du bassin d'Arcachon, 12 salariés, monte une vidéo de 40 secondes sur les cabanes ostréicoles pour son site et Instagram. Voici la case Message de la fiche, écrite par la directrice : « Le Bassin, c'est 10 000 ha d'eau, 300 ostréiculteurs env., des cabanes (certaines du XIXe s.) & des dégustations dès 10h. Infos : www.[commune]-tourisme.fr. » Case Style : « une voix de femme, chaleureuse, qui donne envie, pas une voix de pub ». Réécrivez le texte pour l'oreille, annotez-le, choisissez la voix et les réglages, et préparez la livraison.

1. Réécrivez le texte en phrases courtes, nombres et abréviations en toutes lettres, en 90 à 100 mots au plus.
2. Ajoutez la ponctuation qui pose les pauses et au plus deux balises d'émotion.
3. Écrivez la description Voice Design, ou les critères pour choisir une voix de la bibliothèque.
4. Fixez le modèle et les réglages de départ.
5. Rédigez la ligne de livraison : format, nom du fichier, mention de transparence, offre utilisée.

Entraînement 1. Réécrire cinq phrases pour l'oreille

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Réécrivez chacune de ces cinq phrases pour qu'une voix de synthèse les dise sans accroc, puis comptez les mots de l'ensemble et estimez la durée à 150 mots par minute.

LE SUPPORT

1. Ouverture le 06/12 de 9h à 19h, 2 rue du Port.
2. -20 % sur toute la gamme (hors promo en cours).
3. La SAS, fondée en 1998, emploie 45 pers.
4. Infos & résa : www.domaine-des-trois-pins.fr
5. Dégustation gratuite* (*dans la limite des stocks disponibles).

Pour vous corriger seul

- [ ] Les dates, heures et nombres sont en toutes lettres
- [ ] Les signes %, &, * et les parenthèses ont disparu
- [ ] L'adresse du site n'est pas dictée lettre à lettre, ou l'est de façon dicible
- [ ] La durée estimée est donnée

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Annoter et régler la voix d'un spot radio local

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Une boulangerie-pâtisserie de 8 salariés à Talence diffuse un spot de 20 secondes sur une radio locale pour la galette des rois. Annotez le texte (ponctuation et au plus deux balises), décrivez la voix à chercher, fixez le modèle et les réglages, et dites comment vous générez et contrôlez.

LE SUPPORT

FICHE DE BRIEF, cases utiles

3. Message, texte exact : « Cette année, la galette de la maison Lacoste est à la frangipane et à la poire. Feuilletée chaque matin, avec du beurre des Charentes. Commandez-la dès le deux janvier, rue Pacaris à Talence. »

5. Style : voix d'homme, 30 à 40 ans, gourmande, complice, pas criarde.

6. Contraintes : aucune voix imitant un animateur de la radio ; offre payante ; spot de 20 secondes, fin nette.

7. Livrable : WAV 48 kHz, 20 secondes au plus, remise le 20 décembre.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le texte tient en 20 secondes, environ 50 mots
- [ ] Les pauses passent par la ponctuation, pas par une balise <break>
- [ ] Au plus deux balises, placées avant le passage qu'elles colorent
- [ ] La voix est décrite par ses caractéristiques, sans nom de personne réelle
- [ ] La méthode prévoit au moins trois voix essayées et un export WAV depuis l'historique

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Trois versions d'une voix off pour un test auprès de clients

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Une agence de communication des Chartrons prépare la vidéo de 45 secondes d'un château de l'Entre-deux-Mers qui ouvre des chambres d'hôtes. Le client hésite entre trois tons et veut les écouter avant de décider. Produisez le texte pour l'oreille, trois annotations différentes, trois descriptions Voice Design, et le tableau de décision que vous enverrez au client.

LE SUPPORT

COURRIEL DU CLIENT

Bonjour,

Pour la vidéo de nos chambres d'hôtes, je ne sais pas quel ton choisir. Je vous joins le texte de ma plaquette, à adapter :

« Le Château [nom], propriété familiale depuis 1921, vous accueille désormais dans ses 5 chambres d'hôtes (de 120 à 180 €/nuit, petit-déjeuner inclus). Au programme : visite du chai, dégustation de nos 3 cuvées (AOC Entre-deux-Mers & Bordeaux Supérieur), piscine et vélos pour rejoindre Saint-Émilion à 25 km. Réservation sur notre site ou au 05 56 00 00 00. »

J'hésite entre une voix de femme élégante, une voix d'homme âgé qui raconte l'histoire de la famille, et une voix jeune et dynamique pour les réseaux.

Vidéo de 45 secondes, pour notre site et Instagram.

Bien cordialement,

Béatrice

Pour vous corriger seul

- [ ] Le texte pour l'oreille tient en 45 secondes (110 mots au plus) et garde les informations utiles
- [ ] Prix, numéro de téléphone et sigles sont traités pour l'oral, ou renvoyés à l'écran
- [ ] Les trois annotations diffèrent par la ponctuation et les balises, pas seulement par la voix
- [ ] Les trois descriptions Voice Design sont en anglais, avec traduction, sans personne réelle
- [ ] Le tableau de décision donne au client des critères, pas seulement trois fichiers
- [ ] Le coût total en crédits est estimé

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 26 · 3 entraînements

Cloner votre voix avec méthode, et doubler une vidéo dans cinq langues

Exercice : Doubler en cinq langues le film d'un fabricant de bougies

Vous êtes chargé de communication chez un fabricant de bougies parfumées de 22 salariés à Bègles, qui exporte en Europe. Le film de présentation de 2 minutes montre la dirigeante, Hélène, face caméra dans l'atelier pendant 50 secondes, puis des plans de fabrication sur sa voix off pendant 70 secondes. Trois cartons affichent « Coulées à la main à Bègles », « Cire végétale » et « Livraison en 48 h ». Le distributeur veut le film en anglais, espagnol, allemand, italien et néerlandais pour le salon Maison et Objet. Préparez le plan de doublage complet.

1. Décidez qui crée le clone de la voix d'Hélène, sur quel compte et avec quel accord.
2. Choisissez l'outil pour la partie face caméra et pour la partie en voix off, avec le mode.
3. Écrivez la demande d'adaptation du script.
4. Prévoyez le traitement des trois cartons et le contrôle par langue.
5. Rédigez la mention de transparence et estimez le coût.

Entraînement 1. Choisir le clone et l'offre

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Pour chacune des quatre situations, dites qui crée le clone, quel type de clone et quelle offre minimale d'ElevenLabs, en une ligne.

LE SUPPORT

1. Une gérante de salon de coiffure veut sa propre voix pour des stories Instagram de 15 secondes.
2. Un podcast d'entreprise veut corriger des phrases dites par son animateur salarié, que les auditeurs connaissent bien.
3. Une agence veut la voix d'un comédien local pour une série de spots radio.
4. Un chef d'entreprise veut la voix de son père, fondateur décédé, pour un film anniversaire.

Pour vous corriger seul

- [ ] Chaque clone est créé par la personne elle-même, sur son compte
- [ ] Le type de clone suit l'exigence de fidélité
- [ ] Le cas 4 est refusé, avec une solution de remplacement
- [ ] L'offre minimale est donnée pour chaque cas possible

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Préparer la prise de son d'un clone professionnel

Niveau 2 · cas courant · 20 min

La directrice d'une école de commerce de 40 salariés à Bordeaux veut cloner sa voix pour 30 capsules vidéo. Rédigez le plan de prise de son et la demande de textes d'enregistrement, à partir de ses notes.

LE SUPPORT

NOTES DE LA DIRECTRICE

- Je peux bloquer deux matinées la semaine prochaine.
- Mon bureau donne sur le cours de la Marne, c'est bruyant.
- J'ai un micro USB de visioconférence.
- Les capsules parlent d'orientation, de stages, de financement des études.
- Je parle vite quand je suis à l'aise.
- Je voudrais aussi des versions anglaises plus tard.

Pour vous corriger seul

- [ ] La pièce choisie est calme, autre que le bureau sur rue
- [ ] Deux heures d'audio sont réparties sur les deux matinées, en sessions de 30 minutes
- [ ] Le micro est évalué, avec une solution de location si nécessaire
- [ ] Les textes d'enregistrement sont dans le registre des capsules, au débit voulu
- [ ] Le point sur l'anglais est traité : échantillons français, essai en anglais ensuite

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Le plan de doublage d'une formation en ligne

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Un éditeur de logiciel de gestion de 25 salariés à Mérignac vend sa formation en ligne en Espagne et au Québec. Elle compte 8 vidéos : 4 face caméra du formateur, 4 captures d'écran commentées. Produisez le plan complet : outils, modes, accord, adaptation, contrôle, mention, coût.

LE SUPPORT

BRIEF DE L'ÉDITEUR

Formation « Prendre en main [logiciel] », 8 vidéos, 64 minutes au total.

Vidéos 1, 3, 5, 7 : le formateur, Mathieu, face caméra, 8 minutes chacune, un seul plan fixe.

Vidéos 2, 4, 6, 8 : captures d'écran commentées par Mathieu, 8 minutes chacune ; l'interface du logiciel est en français.

Publics : PME espagnoles (espagnol d'Espagne) et québécoises (français du Canada).

Mathieu est d'accord pour que sa voix soit reproduite.

Délai : mise en ligne le 15 janvier.

Budget : à proposer.

Pour vous corriger seul

- [ ] Les vidéos face caméra et les captures d'écran reçoivent un traitement différent
- [ ] Le cas du français du Canada est traité (adaptation des termes, et non traduction)
- [ ] L'interface en français dans les captures est signalée comme un problème à résoudre
- [ ] Le clone est créé par Mathieu, avec un accord écrit
- [ ] La demande d'adaptation est complète et le contrôle natif prévu
- [ ] Le coût et l'offre sont estimés pour chaque outil

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 27 · 3 entraînements

Les avatars vidéo de HeyGen et Synthesia pour la formation et la vente

Exercice : La vidéo d'accueil des nouveaux chauffeurs d'un transporteur

Vous êtes responsable des ressources humaines d'un transporteur routier de 60 salariés à Bruges, en Gironde. Vous recrutez une quinzaine de chauffeurs par an, dont certains parlent mieux portugais ou espagnol que français. Vous voulez une vidéo d'accueil de 3 minutes, présentée par un avatar, sur les cinq règles du premier jour : badge, contrôle du véhicule, chronotachygraphe, quai de chargement, numéro d'urgence. Le directeur d'exploitation, Franck, accepte de prêter son visage. Préparez la vidéo.

1. Vérifiez avec le schéma de décision qu'un avatar convient, et choisissez l'outil.
2. Découpez la vidéo en scènes avec le texte de l'avatar et l'écran associé.
3. Préparez la création de l'avatar de Franck : tournage, consentement, accord.
4. Prévoyez les versions portugaise et espagnole.
5. Rédigez la mention et la ligne de livraison.

Entraînement 1. Avatar ou pas

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Pour chacun des cinq projets, dites si un avatar convient, en appliquant les quatre questions du schéma de décision, et proposez la solution de remplacement quand il ne convient pas.

LE SUPPORT

1. La procédure d'ouverture d'un compte client pour les commerciaux, mise à jour chaque trimestre.
2. Le film des 50 ans d'une entreprise familiale de charpente.
3. Une présentation de l'offre d'un cabinet de conseil, à traduire en anglais et en allemand.
4. Le message du dirigeant après l'incendie d'un entrepôt.
5. Dix vidéos de réponse aux questions des clients d'une boutique en ligne de thés.

Pour vous corriger seul

- [ ] Les projets 1, 3 et 5 sont jugés adaptés, avec la raison
- [ ] Les projets 2 et 4 sont refusés, avec une solution filmée
- [ ] La question du consentement est posée pour tout avatar personnel

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Le script d'une vidéo de présentation commerciale

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Un fabricant de portails en aluminium de 28 salariés à Saint-Médard-en-Jalles veut une vidéo de 90 secondes, présentée par l'avatar de sa directrice commerciale, pour ses revendeurs. Écrivez le découpage en scènes, avec les écrans, et la mention.

LE SUPPORT

NOTES DE LA DIRECTRICE COMMERCIALE, Nathalie

- Nos portails sont fabriqués à Saint-Médard, délai de 3 semaines.
- Garantie de 10 ans sur la structure, 2 ans sur la motorisation.
- 12 coloris, sur-mesure au centimètre.
- Nouveau : le portail coulissant autoportant, sans rail au sol.
- Les revendeurs commandent sur notre portail pro.
- Je veux que les revendeurs retiennent le délai et la nouveauté.
- J'ai filmé mon clip et mon consentement hier sur HeyGen.

Pour vous corriger seul

- [ ] La vidéo dure 90 secondes au plus, en scènes de 20 à 30 secondes
- [ ] Les deux messages prioritaires (délai, nouveauté) ouvrent et ferment la vidéo
- [ ] Chaque scène a un écran concret (photo, schéma, chiffre)
- [ ] Les chiffres sont en toutes lettres dans le texte de l'avatar
- [ ] La mention cite l'accord de Nathalie

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Le programme vidéo d'un réseau de franchises

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Un réseau de 18 agences de nettoyage professionnel en Nouvelle-Aquitaine, 400 salariés, veut un programme de formation vidéo pour les nouveaux agents. Produisez la note de cadrage : outil, avatars, découpage des modules, consentements, langues, mention, mise à jour, coût.

LE SUPPORT

COURRIEL DU DIRECTEUR DU RÉSEAU

Bonjour,

Nous recrutons environ 80 agents par an. La formation se fait aujourd'hui en agence, par le chef d'équipe, et elle est très inégale.

Je voudrais 12 modules de 3 minutes : produits et dosages, sécurité, tenue, relation client, bureaux, sanitaires, vitres, sols, déchets, horaires et badge, application de pointage, que faire en cas d'incident.

Une partie des agents parle surtout arabe, portugais ou roumain.

Notre responsable qualité, Samia, pourrait présenter les modules, mais elle se demande ce qui se passe si elle quitte le réseau.

Les fiches produits changent deux fois par an.

Merci de me proposer quelque chose.

Philippe

Pour vous corriger seul

- [ ] L'outil est choisi et justifié pour la formation interne, avec l'offre
- [ ] Le cas de Samia est traité : consentement, accord écrit, sortie, solution de repli
- [ ] Les modules qui changent souvent sont isolés en scènes faciles à mettre à jour
- [ ] Les quatre langues sont prévues avec relecture native
- [ ] La mention et les règles de sécurité des produits sont traitées
- [ ] Le coût et le temps de production sont estimés

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 28 · 3 entraînements

Une musique originale avec Suno, du style aux paroles

Exercice : La musique du Reel d'une brasserie artisanale

Une brasserie artisanale de 9 salariés à Lormont organise sa fête de la bière de printemps, le samedi 4 avril, dans sa cour. Elle veut un Reel de 20 secondes et une version de 45 secondes pour Facebook, sur une musique originale avec un refrain qui dit « La Brasserie [nom], ça mousse à Lormont ». Case Style de la fiche : « festif, guinguette, pas de techno, une voix d'homme ». Écrivez le style, les paroles, la méthode de génération et la découpe pour les deux durées.

1. Traduisez la case Style en cinq couches de mots anglais.
2. Écrivez les paroles : deux couplets courts et un refrain qui revient trois fois.
3. Prévoyez les réglages de Suno et le nombre de générations.
4. Décrivez la découpe du Reel de 20 secondes et de la version de 45 secondes.
5. Rédigez la ligne de droits et de livraison.

Entraînement 1. Réécrire trois styles

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Réécrivez ces trois styles en cinq couches de mots anglais, sans nom d'artiste ni mot vague.

LE SUPPORT

1. « Une musique comme [groupe célèbre de rock des années 70], pour notre garage automobile. »
2. « Quelque chose de zen pour notre institut de beauté, mais pas ennuyeux. »
3. « Une musique de Noël pour notre chocolaterie, pas les chants habituels. »

Pour vous corriger seul

- [ ] Chaque style a un genre, des instruments, un tempo en BPM, une voix ou « instrumental », une ambiance
- [ ] Aucun nom d'artiste ni de titre
- [ ] Les mots « zen » et « pas ennuyeux » sont traduits en caractéristiques musicales

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Les paroles d'un jingle de 15 secondes

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Une pépinière de 14 salariés à Gradignan veut un jingle chanté de 15 secondes pour ses vidéos de conseils de jardinage. Écrivez les paroles, le style, et dites comment vous obtenez une fin nette.

LE SUPPORT

FICHE DE BRIEF, cases utiles

1. Objectif : signature sonore au début et à la fin des vidéos de conseils, YouTube et Instagram.
2. Public : jardiniers amateurs de 35 à 70 ans.
3. Message : « Les conseils de la pépinière [nom], à Gradignan. »
5. Style : joyeux, acoustique, une voix de femme, pas enfantin.
6. Contraintes : offre payante, aucune référence à une émission de jardinage connue.
7. Livrable : 15 secondes, fin nette, WAV.

Pour vous corriger seul

- [ ] Les paroles tiennent en quatre lignes au plus et contiennent le message exact
- [ ] Le style est en cinq couches, avec un tempo
- [ ] La méthode pour la fin nette est concrète (outro courte, découpe sur l'accord final)
- [ ] L'offre et le téléchargement sont prévus

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. La musique d'une campagne en trois déclinaisons

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Une agence des Chartrons prépare la campagne d'été d'un parc de loisirs aquatique de 50 salariés en Gironde : un spot de 30 secondes pour la radio locale, un Reel de 15 secondes et une vidéo de 90 secondes pour YouTube. Le client veut une chanson originale avec un refrain qui dit le nom du parc. Produisez le style, les paroles, le plan de génération et de découpe, et la note de droits.

LE SUPPORT

COURRIEL DU CLIENT

Bonjour,

Cet été, nous ouvrons un nouveau toboggan de 18 mètres, le plus haut du département. Le refrain doit dire « [nom du parc], l'été en grand ». Nous voulons une musique qui donne envie aux familles et aux ados, sans faire publicité de supermarché. Pour la radio, il faut que la voix du présentateur passe dessus pendant 15 secondes. J'ai entendu dire que Suno pouvait s'utiliser gratuitement : est-ce suffisant ?

Merci,

Jessica

Pour vous corriger seul

- [ ] Le style vise familles et adolescents, avec des instruments précis et un tempo

- [ ] Les paroles placent le refrain exact et une mention du toboggan, chantables
- [ ] Le plan de découpe donne trois durées, dont le spot radio avec une voix chantée baissée sous l'annonce
- [ ] La note de droits répond à la question sur le gratuit, avec l'offre et le téléchargement
- [ ] La promesse « le plus haut du département » est signalée comme à vérifier par le client

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 29 · 3 entraînements

Suno, Udio, Stable Audio, ElevenLabs Music, choisir selon la licence

Exercice : Quatre musiques pour une marque de cosmétiques

Vous êtes chargé de communication d'une marque de cosmétiques bio de 30 salariés à Biarritz, 6 M€ de chiffre d'affaires. Quatre besoins arrivent la même semaine : 1. la musique de trois Reels Instagram ; 2. un spot de 20 secondes pour une chaîne de télévision régionale ; 3. la bande-son d'un petit jeu en ligne sur le site, à gagner des échantillons ; 4. un morceau « signature » que la directrice voudrait publier sur Spotify. Pour chacun, choisissez l'outil et l'offre, justifiez-le par la licence, et dites ce que vous archivez.

1. Appliquez les quatre questions du schéma de décision à chaque besoin.
2. Vérifiez le seuil de chiffre d'affaires pour Stable Audio.
3. Repérez les exclusions d'ElevenLabs Music.
4. Prévoyez la déclaration sur les plateformes.
5. Listez le dossier de preuve de chaque morceau.

Entraînement 1. Trier cinq demandes selon la licence

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Pour chaque demande, dites quel outil et quelle offre conviennent, ou pourquoi aucun ne convient, en une ligne.

LE SUPPORT

1. Une boulangerie veut une musique pour ses stories Instagram.
2. Une agence veut une musique pour un spot diffusé au cinéma avant les films.
3. Un auto-entrepreneur veut publier un album de musique d'ambiance sur Spotify.
4. Une PME de 3 M€ de chiffre d'affaires veut utiliser Stable Audio en local pour ses vidéos.
5. Une association veut reprendre une chanson générée en gratuit l'an dernier.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le cinéma écarte ElevenLabs Music en libre-service
- [ ] Le seuil de 1 M$ de Stable Audio est appliqué au cas 4
- [ ] Le cas 5 est refusé, avec une régénération sous abonnement
- [ ] Le streaming du cas 3 est rapproché de la déclaration des crédits IA

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Le dossier de preuve d'un spot radio

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Vous avez généré sur Suno Pro la musique d'un spot radio de 30 secondes pour un garage automobile de 12 salariés à Pessac. Listez le contenu du dossier de preuve, rédigez la fiche musique pour la radio et la ligne pour la banque de prompts.

LE SUPPORT

INFORMATIONS DU PROJET

Client : garage automobile, 12 salariés, Pessac.

Spot : 30 secondes, radio locale, diffusion du 1er au 31 décembre.

Musique : rock léger instrumental, générée le 20 novembre 2026 sur Suno, offre Pro souscrite le 3 novembre.

Style : instrumental, light rock, electric guitar, bass, drums, 120 BPM, confident, friendly.

Fichier téléchargé : garage_rock_v3.wav.

La radio demande une « fiche de déclaration des musiques ».

Pour vous corriger seul

- [ ] Le dossier contient la capture de l'offre active, les conditions datées, le style, le WAV
- [ ] Le nom du fichier suit la convention datée du cours
- [ ] La fiche musique précise outil, offre, date et caractère généré
- [ ] La ligne de la banque de prompts permet de refaire le morceau

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. La politique musique d'une agence

Niveau 3 · cas exigeant · 30 min

Une agence de communication des Chartrons de 14 salariés veut une politique écrite sur la musique générée par IA, pour ses chefs de projet. Rédigez-la à partir des notes de la directrice.

LE SUPPORT

NOTES DE LA DIRECTRICE

- Nous faisons des vidéos pour les réseaux, des spots radio, parfois de la télévision régionale, et deux clients jeux vidéo.
- Nous avons des abonnements Suno Pro et ElevenLabs Creator.
- L'an dernier, un chef de projet a livré une musique Udio, nous avons dû la refaire.
- Je veux une règle simple, une page, et un dossier type par morceau.

- Je ne veux plus de musique générée en gratuit, même pour une maquette montrée au client.
- Quand faut-il prendre un compositeur ?

Pour vous corriger seul

- [ ] La politique tient en une page, par usage
- [ ] Les exclusions d'ElevenLabs Music sont traduites en règle (télévision, cinéma, jeux)
- [ ] La règle sur le gratuit est justifiée
- [ ] Le dossier type par morceau est défini
- [ ] Le recours à un compositeur est prévu pour les cas clairs

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 30 · 3 entraînements

Bruitages, ambiances et mixage d'une bande son de film court

Exercice : La bande son du film d'un chantier naval

Un chantier naval de 30 salariés à Arcachon, qui construit des pinasses en bois, a monté un film de 40 secondes pour son site et LinkedIn, à partir de plans filmés et de deux plans générés. Il manque toute la bande son. Le découpage : plan 1 (0 à 6 s), lever du jour sur le bassin, une pinasse au mouillage ; plan 2 (6 à 13 s), un charpentier rabote une planche ; plan 3 (13 à 20 s), gros plan d'un maillet sur un ciseau à bois ; plan 4 (20 à 28 s), la coque vernie qui glisse sur la cale de mise à l'eau ; plan 5 (28 à 40 s), la pinasse navigue, logo final. Une voix off de 25 secondes commence à 6 s ; une musique acoustique est déjà générée. Établissez la liste des sons, écrivez les prompts, et préparez le mixage et l'export.

1. Dressez la liste des sons plan par plan, en quatre couches.
2. Écrivez les prompts des bruitages et des ambiances, avec la durée et la boucle.
3. Fixez l'ordre de mixage et les niveaux relatifs.
4. Choisissez le niveau de sortie pour le site et LinkedIn.
5. Écrivez la ligne de droits et de livraison.

Entraînement 1. Préciser cinq prompts de bruitage

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Réécrivez ces cinq prompts trop vagues en prompts précis, en anglais, avec la durée à fixer, et traduisez-les.

LE SUPPORT

1. rain
2. car
3. coffee
4. crowd
5. keyboard

Pour vous corriger seul

- [ ] Chaque prompt décrit l'action, la matière ou la source, le lieu et la distance
- [ ] Chaque prompt a une durée, et « seamless loop » pour une ambiance
- [ ] Aucun prompt n'impose un nombre exact de répétitions

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. La liste des sons d'un film de 30 secondes

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Établissez la liste des sons de ce film de 30 secondes d'un domaine viticole de l'Entre-deux-Mers, puis écrivez les prompts et l'ordre de mixage.

LE SUPPORT

DÉCOUPAGE DU FILM, domaine viticole, 18 salariés
Plan 1 (0 à 5 s) : rangs de vigne au lever du soleil, brume.
Plan 2 (5 à 11 s) : un sécateur coupe une grappe, la grappe tombe dans un panier en osier.
Plan 3 (11 à 18 s) : le chai, des barriques alignées, une porte s'ouvre.
Plan 4 (18 à 24 s) : le vin coule d'une pipette dans un verre.
Plan 5 (24 à 30 s) : un couple trinque sur une terrasse, logo.
Voix off de 5 à 24 s. Musique : piano et cordes, déjà générée.

Pour vous corriger seul

- [ ] Chaque plan a ses bruitages synchrones et son ambiance
- [ ] Les prompts précisent matière, lieu, distance et durée
- [ ] L'ordre de mixage commence par la voix
- [ ] La musique est baissée de 5 à 24 s, et remonte sur le plan 5

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. La bande son complète d'un film de 60 secondes

Niveau 3 · cas exigeant · 40 min

Une agence de Mérignac livre le film de 60 secondes d'un fabricant de vélos électriques de 45 salariés, pour YouTube et pour l'écran du stand d'un salon. Produisez la liste des sons, les prompts, le plan de mixage et les deux exports.

LE SUPPORT

BRIEF SON DU FILM
Découpage : 0-8 s, atelier d'assemblage, une clé dynamométrique serre un axe ; 8-20 s, un cycliste quitte l'atelier et traverse une ville le matin ; 20-35 s, montée d'une côte en forêt, moteur silencieux, respiration calme ; 35-50 s, arrivée en bord de lac, le vélo posé contre un banc ; 50-60 s, logo et site.
Voix off de 8 à 48 s.
Musique : électro douce, déjà générée.

> Le stand du salon est dans un hall bruyant ; l'écran est équipé de petits haut-parleurs.
> Le client veut « que le film fasse entendre que le moteur ne fait pas de bruit ».

Pour vous corriger seul

- [ ] La demande du client sur le moteur est traduite en choix sonore (absence de bruit mécanique, sons de roue et de chaîne discrets)
- [ ] Chaque séquence a ses bruitages et son ambiance, avec des prompts précis
- [ ] Deux mixages distincts sont prévus pour YouTube et pour le stand
- [ ] Les niveaux de sortie sont donnés, avec la mesure en LUFS pour YouTube
- [ ] Les sous-titres sont prévus pour le stand
- [ ] Le coût en crédits est estimé

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 31 · 3 entraînements

Un objet 3D avec Meshy, d'une photo ou d'un texte au modèle texturé

Exercice : Le tabouret de bar d'un fabricant de meubles de Mérignac

Julien est responsable marketing d'un fabricant de meubles en chêne massif de 14 salariés, à Mérignac. Il veut une vue 3D tournante de son tabouret de bar phare (assise ronde de 35 cm, quatre pieds évasés, repose-pieds en anneau métallique noir, hauteur 75 cm) pour la fiche produit de la boutique en ligne. Il dispose d'un smartphone et d'un coin d'atelier. Rédigez la fiche de brief en sept cases, le plan de prise de vue, les réglages Meshy et la liste de contrôle avant publication.

1. Remplissez les sept cases de la fiche de brief, en pensant à la taille réelle et au format attendu par la boutique.
2. Décidez de l'entrée : une photo ou plusieurs vues, et lesquelles, avec les conditions de prise de vue.
3. Fixez les réglages : polygones, topologie, textures, PBR, pose, format, hauteur et origine.
4. Écrivez la consigne de texture en anglais, avec sa traduction.
5. Listez les points de contrôle propres à ce tabouret, et l'offre Meshy à prendre.

Entraînement 1. Réécrire un prompt de texte vers 3D qui donne une forme confuse

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Le prompt ci-dessous a donné un objet informe, avec un décor fondu autour. Réécrivez-le en anglais selon le gabarit de la leçon : objet, forme et proportions, matière, pièces secondaires, style, puis les mentions finales. Ajoutez la traduction.

LE SUPPORT

PROMPT D'ORIGINE

Une belle cafetière italienne posée sur une table de cuisine ensoleillée avec des tasses et des grains de café autour, ambiance chaleureuse, très réaliste, style photo de magazine.

INFORMATIONS DU CLIENT

Cafetière à piston en aluminium brossé, corps octogonal de 20 cm, poignée en bakélite noire, bouton de couvercle noir.

Pour vous corriger seul

- [ ] Un seul objet est décrit, sans table, tasse ni grain
- [ ] La forme et la hauteur sont données
- [ ] La matière et la finition de chaque pièce sont nommées

- [ ] Le prompt se termine par les mentions objet seul, centré, sans fond, sans texte, sans logo
- [ ] La traduction française accompagne le prompt

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Régler trois usages à partir d'une même fiche

Niveau 2 · cas courant · 18 min

Une marque de sacs en cuir veut le même sac en 3D pour trois usages. Pour chacun, donnez l'entrée, le nombre de polygones, la topologie, la résolution des textures, le PBR, la pose et le format d'export, et justifiez en une phrase.

LE SUPPORT

FICHE DE BRIEF (extrait)

Sujet : sac cabas en cuir pleine fleur cognac, 38 × 30 × 14 cm, anses de 60 cm, coutures sellier blanches, fermoir en laiton.

Usage A : vue 3D tournante sur la fiche produit WooCommerce, fichier léger.

Usage B : gros plan du fermoir dans un film publicitaire rendu dans Blender.

Usage C : figurine miniature de 8 cm imprimée en résine pour les vitrines des revendeurs.

Photos disponibles : face, dos, profil, dessus, prises en studio.

Pour vous corriger seul

- [ ] L'entrée est la même pour les trois usages : plusieurs images, à partir des photos de studio
- [ ] L'usage A vise un fichier léger : polygones modérés, textures 2K, GLB
- [ ] L'usage B monte en définition : polygones élevés, texture 4K ou 8K
- [ ] L'usage C se passe de texture et s'exporte en STL ou 3MF à la bonne hauteur
- [ ] Chaque choix est justifié par l'usage, pas par la qualité en général

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Planifier douze produits d'une boutique en ligne sur un mois d'offre Pro

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Une épicerie fine en ligne veut une vue 3D pour ses douze produits phares. Classez les produits selon l'entrée à employer, repérez ceux qui exigent une pose d'étiquette après génération, calculez les crédits sur la base de deux essais texturés par produit, et dites si l'offre Pro suffit. Rédigez enfin la liste de contrôle commune.

LE SUPPORT

CATALOGUE (12 produits)

1. Bocal de rillettes, verre cylindrique, couvercle doré, étiquette ronde
2. Boîte de sardines millésimées, métal, étiquette imprimée sur le couvercle
3. Bouteille d'huile d'olive, verre teinté, étiquette verticale
4. Pot de miel en grès, couvercle en liège
5. Coffret en bois de trois confitures, logo gravé sur le couvercle
6. Sachet de café en kraft, fermeture zip
7. Tablette de chocolat dans son étui carton imprimé
8. Planche à découper en olivier, forme libre
9. Moulin à poivre en hêtre, 20 cm
10. Bouteille de sirop en verre, bouchon mécanique
11. Panier en osier vide
12. Sel de Guérande en pot de céramique, étiquette kraft

HYPOTHÈSES

- Image vers 3D ou plusieurs images vers 3D avec texture : environ 30 crédits par génération
- Offre Pro : 1 000 crédits par mois, environ 20 $
- Deux essais par produit

Pour vous corriger seul

- [ ] Les objets dont le dos diffère (coffret, sachet, étui) passent en plusieurs images
- [ ] Les produits à étiquette ou logo sont signalés pour une pose de l'étiquette réelle après génération
- [ ] Le verre transparent est signalé comme un cas difficile, à contrôler de près
- [ ] Le calcul donne 12 × 2 × 30 = 720 crédits, dans l'offre Pro
- [ ] La liste de contrôle reprend les cinq gestes et la taille réelle de chaque produit

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 32 · 3 entraînements

Tripo, Rodin et les modèles ouverts, comparer selon l'usage

Exercice : Choisir l'outil 3D d'une agence pour trois clients

Inès dirige le pôle création d'une agence de communication de 11 personnes aux Chartrons, à Bordeaux. Trois clients demandent de la 3D cette année : un fabricant de jouets en bois (vues 3D sur sa boutique en ligne), un studio de jeu mobile (accessoires low poly) et un fabricant de prothèses auditives (rendus de gros plans pour un salon, photos de prototypes confidentielles). Elle a un budget de 60 $ par mois pour la 3D et aucune personne pour administrer un serveur. Proposez le banc d'essai, puis l'organisation des outils.

1. Choisissez les trois objets types du banc d'essai, un par client.
2. Fixez les entrées et les réglages communs.
3. Adaptez les poids de la grille à chaque client.
4. Traitez la confidentialité du troisième client : outil en ligne, modèle ouvert ou autre solution.
5. Proposez l'abonnement principal, l'outil d'appoint et la date de la prochaine revue, dans le budget.

Entraînement 1. Classer quatre extraits de licence

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Pour chaque extrait, dites si l'objet produit peut être employé pour un client français qui vend le produit représenté : oui, à vérifier, ou non. Justifiez en une phrase.

LE SUPPORT

EXTRAIT A (offre gratuite d'un outil en ligne)

« Les modèles créés avec l'offre gratuite sont publics et mis à disposition sous licence Creative Commons Attribution 4.0. »

EXTRAIT B (modèle ouvert)

« Le présent accord ne s'applique pas dans l'Union européenne, au Royaume-Uni et en Corée du Sud. »

EXTRAIT C (modèle ouvert)

« Licence MIT. Les composants tiers listés dans le fichier THIRD_PARTY sont régis par leur propre licence. »

EXTRAIT D (offre payante d'un outil en ligne)

« Les abonnés conservent la pleine propriété privée des modèles créés, sous réserve qu'ils ne soient pas publiés dans la galerie communautaire. »

Pour vous corriger seul

- [ ] A : à vérifier, usage permis en créditant l'éditeur, mais le modèle est public
- [ ] B : non, la licence ne s'applique pas en France
- [ ] C : à vérifier, la licence MIT permet l'usage commercial mais les composants tiers sont à lire
- [ ] D : oui, à condition de ne pas publier le modèle dans la galerie

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Choisir l'outil pour quatre briefs

Niveau 2 · cas courant · 18 min

Pour chaque brief, choisissez l'outil et l'offre, le type de modèle ou de réglage, et dites ce que vous regarderez en premier au contrôle. Appuyez-vous sur le tableau de comparaison de la leçon.

LE SUPPORT

BRIEF 1. Un caviste de Saint-Émilion veut une vue 3D légère de sa caisse en bois gravée, pour sa boutique en ligne, une seule fois.

BRIEF 2. Une agence de jeux de piste produit 40 accessoires stylisés pour une application mobile, en trois mois.

BRIEF 3. Un fabricant de stylos haut de gamme veut un gros plan de la plume dans un film rendu dans Blender.

BRIEF 4. Un laboratoire pharmaceutique veut modéliser un dispositif médical encore confidentiel, sans que les photos sortent de l'entreprise.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le brief 1 vise un fichier léger fidèle : Meshy Pro un mois, plusieurs images
- [ ] Le brief 2 vise le low poly ou les quads : Tripo en offre payante, pendant les trois mois
- [ ] Le brief 3 vise le détail : Rodin, texture haute définition
- [ ] Le brief 4 traite la confidentialité d'abord : CAO ou modèle ouvert interne après lecture de licence
- [ ] Chaque choix nomme le premier point de contrôle

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Le banc d'essai complet d'un distributeur de mobilier de jardin

Niveau 3 · cas exigeant · 40 min

À partir du support, calculez les scores pondérés de chaque outil, repérez l'outil éliminé par la licence, proposez l'organisation des abonnements sur l'année et rédigez la note de décision de dix lignes.

LE SUPPORT

CONTEXTE

Distributeur de mobilier de jardin, 35 salariés, Libourne. Besoins : 15 vues 3D par mois de mars à juin pour la boutique (fidélité et poids), 4 rendus de gros plans par an pour le catalogue (texture).

NOTES DU BANC D'ESSAI (sur 5 ; fidélité, maillage, texture, poids)

Outil 1 (Meshy Pro) : 4, 4, 4, 5

Outil 2 (Tripo, offre d'entrée) : 3, 5, 3, 5

Outil 3 (Rodin Creator) : 5, 3, 5, 3

Outil 4 (modèle ouvert X, licence excluant l'Union européenne) : 4, 4, 4, 4

POIDS

Boutique : fidélité ×3, poids ×2, maillage ×1, texture ×1

Catalogue : texture ×3, fidélité ×2, maillage ×1, poids ×1

PRIX RELEVÉS

Meshy Pro environ 20 $ par mois, 1 000 crédits (environ 30 crédits par objet texturé)

Rodin Creator environ 30 $ par mois, environ 60 objets

Tripo : [à relever]

Pour vous corriger seul

- [ ] L'outil 4 est éliminé d'emblée par sa licence, quelles que soient ses notes
- [ ] Les scores pondérés sont justes (boutique : Meshy 30, Rodin 29, Tripo 27 ; catalogue : Rodin 31, Meshy 29, Tripo 25)
- [ ] Le volume de la boutique est vérifié contre les crédits : 15 objets × 2 essais × 30 = 900 crédits, dans Meshy Pro
- [ ] La proposition sépare la boutique (mars à juin) et le catalogue (mois des rendus)
- [ ] La note donne le coût annuel et la date de revue

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 33 · 3 entraînements

Rigger et animer un personnage 3D sans être animateur

Exercice : La mascotte d'un parc de loisirs des Landes

Sophie est responsable de la communication d'un parc de loisirs en forêt de 12 salariés permanents, près de Mimizan. Le parc veut une mascotte en forme de pomme de pin, Pignon, pour la page d'accueil du site (un salut en boucle), pour un Reel de 10 secondes (Pignon traverse le plan en marchant) et pour l'application de la billetterie (une attente en boucle). Écrivez le prompt de génération, le plan de rigging et la liste des clips avec leur durée et leur format d'export.

1. Écrivez le prompt de texte vers 3D en anglais, avec sa traduction, et les réglages de génération (pose, topologie, polygones).
2. Passez le personnage au crible des quatre questions de la leçon.
3. Décrivez le rigging : type, hauteur, repères à surveiller.
4. Listez les trois clips : source (bibliothèque ou texte), durée, boucle ou non, format d'export.
5. Dites ce que vous contrôlez avant de livrer.

Entraînement 1. Diagnostiquer quatre rigs ratés

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Pour chaque compte rendu, donnez la cause probable et la correction, en reprenant le tableau des défauts de la leçon.

LE SUPPORT

COMPTE RENDU 1 : « Le rigging refuse de se lancer, un message dit qu'un repère n'est pas sur le modèle. »
COMPTE RENDU 2 : « La mascotte avait les bras collés au corps ; maintenant, ses aisselles s'étirent jusqu'aux hanches quand elle salue. »
COMPTE RENDU 3 : « Pendant la marche, la main droite passe à travers la cuisse. Le modèle fait 290 000 faces. »
COMPTE RENDU 4 : « Notre mascotte a une tête énorme et des jambes minuscules ; les genoux se tordent dans tous les sens. »

Pour vous corriger seul

- [ ] 1 : repère hors du corps, relancer et replacer chaque repère
- [ ] 2 : pose de départ incorrecte, régénérer en pose A ou T
- [ ] 3 : maillage trop dense ou irrégulier, remailler puis rigger à nouveau
- [ ] 4 : proportions éloignées, les rapprocher ou choisir des clips plus sobres

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Préparer la mascotte d'une boulangerie artisanale

Niveau 2 · cas courant · 18 min

À partir du brief, écrivez le prompt de génération prêt à rigger, passez-le au crible des quatre questions, puis choisissez deux clips avec leur durée et leur format.

LE SUPPORT

BRIEF

Client : boulangerie artisanale de 9 salariés, trois boutiques à Angers.

Mascotte : une baguette souriante, 1,2 m, croûte dorée, avec bras et jambes, petit tablier blanc.

Usages : 1. salut en boucle sur la page « Nos boutiques » du site ; 2. vue en réalité augmentée sur iPhone depuis un QR code collé en vitrine, la mascotte en attente.

Contraintes : aucune ressemblance avec une mascotte de marque connue ; logo de la boulangerie posé à part, jamais dans la 3D.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le prompt fixe la pose A ou T, les bras écartés et les jambes séparées
- [ ] Le tablier est décrit plaqué au corps, sans pan qui relie les jambes
- [ ] Les quatre questions sont passées, avec la réponse pour chacune
- [ ] Le clip du site boucle et s'exporte en GLB ; celui de la vitrine s'exporte en USDZ
- [ ] Aucun logo ni texte dans la 3D

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Le plan d'animation d'une campagne de rentrée

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Une mutuelle étudiante veut cinq contenus avec sa mascotte. Établissez pour chacun la source du mouvement, la durée, la boucle, le format d'export et le contrôle propre au contenu, puis estimez les crédits et écrivez les deux prompts de mouvement par texte nécessaires.

LE SUPPORT

CONTEXTE

Mutuelle étudiante, 60 salariés, Bordeaux. Mascotte déjà riggée en humanoïde dans Meshy (offre Pro) : un hibou à lunettes, 1 m.

CONTENUS

1. Page d'accueil : le hibou salue, en boucle.
2. Story Instagram de 8 s : le hibou montre un bouton « Adhérer » à sa droite, puis lève le pouce.
3. Reel de 15 s : le hibou marche jusqu'au centre, s'arrête et salue.
4. Application mobile : le hibou attend, en boucle, dans l'écran d'accueil.
5. Stand de rentrée : figurine du hibou de 15 cm imprimée en 3D, posée sur le comptoir.

HYPOTHÈSES
- Rigging et clips de la bibliothèque : 0 crédit dans l'application web
- Mouvement par texte : quelques crédits par génération, deux essais par clip

Pour vous corriger seul

- [ ] Les contenus 1 et 4 bouclent et s'exportent en GLB léger
- [ ] Les contenus 2 et 3 demandent un rendu vidéo dans Blender, en 9:16
- [ ] Le contenu 2 justifie un mouvement par texte (désigner puis pouce levé), avec retour à la pose d'attente
- [ ] Le contenu 5 part du maillage sans rig ni texture, en STL ou 3MF, hauteur 15 cm
- [ ] Le contrôle de chaque contenu nomme un défaut précis (pieds qui glissent, boucle, peau qui traverse)

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 34 · 3 entraînements

Exporter en glTF, FBX ou USDZ et alléger le modèle

Exercice : Trois fichiers pour un fabricant de luminaires

Nathalie est responsable du site d'un fabricant de suspensions en rotin de 22 salariés, à Langon. Elle a obtenu dans Meshy, sous l'offre Pro, un GLB de la suspension phare : 38 cm de diamètre, 9,6 Mo, cinq textures de 4 096 px, pas d'animation. Il lui faut un fichier pour la fiche produit Shopify, un fichier pour la page « Nos créations » faite avec model-viewer, et un fichier pour la vue en réalité augmentée sur iPhone. Préparez les trois exports et les commandes, et dites comment contrôler.

1. Fixez pour chaque destination le format et le poids visé.
2. Vérifiez l'échelle et l'origine : une suspension s'accroche au plafond.
3. Écrivez les commandes glTF Transform de chaque fichier.
4. Dites comment obtenir l'USDZ.
5. Listez les contrôles et le nommage des fichiers.

Entraînement 1. Associer chaque destination à son format

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Pour chacune des six demandes, donnez le format d'export et le réglage d'origine.

LE SUPPORT

1. Une vue 3D de théière sur une fiche produit Shopify.
2. Une applique murale en réalité augmentée sur iPhone, sans animation.
3. Un robot animé importé dans Unreal par un studio.
4. Un trophée imprimé en une couleur pour une remise de prix.
5. Un vase à retoucher et à rendre dans Blender.
6. Une figurine imprimée en plusieurs couleurs.

Pour vous corriger seul

- [ ] 1 : GLB, origine à la base
- [ ] 2 : USDZ, ou GLB si la page génère l'USDZ ; origine contre le mur à vérifier
- [ ] 3 : FBX, squelette et animation
- [ ] 4 : STL, hauteur réelle en millimètres
- [ ] 5 : BLEND ou GLB
- [ ] 6 : 3MF depuis l'impression multicolore

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Alléger le GLB d'un vélo électrique

Niveau 2 · cas courant · 18 min

À partir de la sortie d'inspection, dites ce qui pèse le plus, écrivez les commandes pour la page model-viewer et pour la fiche Shopify, puis estimez l'ordre de grandeur du gain.

LE SUPPORT

SORTIE DE « gltf-transform inspect velo-urbain-v1.glb » (résumé)
Maillages : 3 (cadre, roues, guidon), 240 000 sommets au total
Matériaux : 4
Textures : 8 en PNG
- 4 en 4096 × 4096 (couleur et normales du cadre, couleur et normales des roues)
- 4 en 2048 × 2048 (métal et rugosité, occlusion)
Animations : 1 (rotation des roues, 3 s)
Poids total : 31,8 Mo

DESTINATIONS
A. Page « Nos vélos » avec model-viewer, poids visé 3 Mo, rotation des roues conservée
B. Fiche produit Shopify, environ 4 Mo

Pour vous corriger seul

- [ ] Le diagnostic désigne les textures, surtout les quatre en 4 096 px
- [ ] La commande A emploie Meshopt, parce que l'objet est animé
- [ ] La commande B réduit les textures et les passe en JPEG sans extension de compression
- [ ] Les deux fichiers passent le validateur
- [ ] Les quatre matériaux sont signalés : Shopify en demande un seul sauf besoin

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Le cahier d'export d'un catalogue de 40 produits

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Rédigez le cahier d'export d'un distributeur d'articles de jardin : formats par destination, poids visés, commandes types, nommage, archivage et contrôles. Puis faites produire par ChatGPT ou Claude un script qui applique la commande de la page model-viewer à tout un dossier, et dites comment vous le vérifiez avant de le lancer.

LE SUPPORT

CONTEXTE

Distributeur d'articles de jardin, 30 salariés, Agen. 40 produits modélisés dans Meshy sous l'offre Pro : 32 objets fixes (pots, bancs, lampes solaires), 8 objets animés (fontaines, parasols qui s'ouvrent).

DESTINATIONS

- Boutique Shopify : vue 3D sur chaque fiche
- Page « Le jardin en 3D » faite avec model-viewer : les 40 produits
- Réalité augmentée sur iPhone pour les 8 objets animés
- Salon professionnel : 5 produits imprimés au 1/10e en une couleur

CONTRAINTES

- Poids visé : 4 Mo pour Shopify, 2 Mo pour la page model-viewer
- Les originaux restent archivés sur le serveur de fichiers de l'entreprise

Pour vous corriger seul

- [ ] Les objets fixes et animés sont traités différemment (Draco ou Meshopt)
- [ ] Shopify reçoit des GLB sans extension de compression
- [ ] Les 8 objets animés ont un USDZ fourni, exporté depuis Blender ou Meshy
- [ ] Les 5 maquettes du salon sont en STL, au 1/10e, en millimètres
- [ ] Le nommage et l'archivage des originaux sont fixés
- [ ] Le script est relu et testé sur un seul fichier avant d'être lancé sur le dossier

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 35 · 3 entraînements

Imprimer l'objet en 3D et l'afficher sur un site, réalité augmentée comprise

Exercice : Le nichoir d'un artisan des Landes, imprimé et publié

Bernard dirige un atelier de nichoirs et de mangeoires en pin des Landes de 7 salariés, près de Mont-de-Marsan. Il a un GLB texturé de son nichoir phare (28 cm de haut, toit à deux pentes, perchoir de 6 mm de diamètre), généré dans Meshy sous l'offre Pro. Il veut une maquette imprimée au 1/2 en dépôt de fil par le fablab de la ville pour un salon de jardinage, et une vue 3D avec réalité augmentée sur la fiche produit de son site WooCommerce. Préparez les deux fichiers et le code.

1. Passez la maquette au crible des cinq questions, à l'échelle 1/2.
2. Décrivez la préparation dans Meshy : vérification, réparation, hauteur, format.
3. Préparez le GLB du site (leçon « Exporter en glTF, FBX ou USDZ et alléger le modèle »).
4. Écrivez la balise model-viewer de la fiche produit.
5. Choisissez la mention et écrivez le texte alternatif.

Entraînement 1. Corriger une balise model-viewer qui n'affiche rien

Niveau 1 · prise en main · 10 min

La page ci-dessous n'affiche aucune vue et n'a pas de bouton de réalité augmentée. Trouvez les quatre défauts et réécrivez le code.

LE SUPPORT

```
<script src="https://ajax.googleapis.com/ajax/libs/model-viewer/4.4.0/model-viewer.min.js"></script>
<model-viewer src="/3d/fauteuil-velours.fbx" camera-control>
</model-viewer>
```

Notes de l'intégrateur : « le fichier FBX vient de l'agence ; pas de texte alternatif pour l'instant ; je voulais le bouton de réalité augmentée ».

Pour vous corriger seul

- [ ] Le script est chargé avec type="module"
- [ ] Le fichier est un GLB, pas un FBX
- [ ] L'attribut s'écrit camera-controls
- [ ] Les attributs ar et alt sont ajoutés

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Préparer trois objets pour trois procédés d'impression

Niveau 2 · cas courant · 18 min

Pour chaque objet, dites ce que vous vérifiez, ce que vous corrigez, la hauteur à saisir et le format d'export, compte tenu du procédé.

LE SUPPORT

OBJET 1. Trophée de 18 cm pour un club de voile, voile très fine (0,7 mm), impression en dépôt de fil au club.

OBJET 2. Figurine de 6 cm d'un personnage de jeu de plateau, doigts détaillés, impression en résine.

OBJET 3. Maquette d'un pavillon de 25 cm pour une réunion de quartier, en couleur, par un service d'impression en poudre frittée qui accepte le 3MF.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le trophée : voile épaissie à 1,2 mm au moins, ou procédé changé ; base de 3 mm
- [ ] La figurine : 0,5 mm minimum en résine, doigts vérifiés ; pièces creuses à percer
- [ ] La maquette : 0,8 mm minimum en SLS, 3MF coloré par l'impression multicolore
- [ ] Chaque hauteur est saisie en millimètres
- [ ] Chaque objet passe la vérification d'étanchéité

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Le plan 3D d'un salon et d'une boutique pour un fabricant de luminaires

Niveau 3 · cas exigeant · 40 min

Établissez le plan complet : fichiers à produire pour chaque produit, crédits à prévoir, code de la page catalogue, mentions et contrôles. Puis faites rédiger par ChatGPT ou Claude la page catalogue, et dites ce que vous vérifiez avant de la mettre en ligne.

LE SUPPORT

CONTEXTE

Fabricant de luminaires en céramique, 16 salariés, Bègles. Offre Meshy Pro (1 000 crédits par mois).

PRODUITS

- 4 lampes à poser (fabriquées, photos disponibles)
- 1 applique murale animée (abat-jour qui pivote), fabriquée
- 1 suspension prototype, finitions non définitives, présentée en avant-première

BESOINS
- Salon de la décoration : les 6 produits imprimés au 1/4 en résine, une couleur, pour une vitrine
- Page « Catalogue en 3D » du site : les 6 produits avec réalité augmentée

HYPOTHÈSES
- Modèles déjà générés et texturés
- Réparation : 10 crédits par objet

Pour vous corriger seul

- [ ] Deux fichiers par produit : GLB texturé pour le web, STL réparé pour l'impression
- [ ] Crédits : 6 réparations, 60 crédits, dans l'offre Pro
- [ ] L'applique a ar-placement="wall", un USDZ fourni par ios-src et son animation nommée
- [ ] La suspension porte la mention « vue 3D non contractuelle »
- [ ] La page est testée sur un Android et un iPhone avant la mise en ligne

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 36 · 3 entraînements

L'usage commercial outil par outil et offre par offre

Exercice : Auditer les outils d'une agence des Chartrons

Margaux dirige une agence de communication de 9 personnes dans le quartier des Chartrons, à Bordeaux (chiffre d'affaires d'environ 1,3 M€). Pour le lancement d'une gamme de rillettes d'une conserverie landaise de 60 salariés, l'équipe a produit les contenus suivants. Pour chacun, dites s'il peut être livré, ce qui bloque et l'offre minimale à prendre. 1. Six visuels d'ambiance faits avec l'abonnement Midjourney Basic d'une graphiste. 2. Un film de 20 s monté avec des plans Runway générés en offre gratuite. 3. Une voix off faite avec ElevenLabs Creator. 4. Une musique Suno générée et téléchargée en Pro, puis remixée par un collègue pour une version de 10 s. 5. Un modèle 3D du bocal fait avec Meshy en gratuit, pour la page produit. 6. Deux visuels faits dans Firefly Pro avec un modèle partenaire de Google. 7. Trois plans vidéo faits avec Kling Standard.

1. Pour chaque contenu, appliquez les cinq questions dans l'ordre : licence, taille, visibilité, export, conditions particulières.
2. Notez la première question qui bloque et la correction : changer d'offre, régénérer, créditer, relire un texte.
3. Classez chaque contenu en vert, orange ou rouge.
4. Rédigez en trois lignes la règle d'achat d'outils de l'agence pour la suite.

Entraînement 1. Classer huit situations en vert, orange ou rouge

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Classez chaque situation en vert (publiable), orange (publiable à une condition, à dire) ou rouge (à refaire). Relevé du 15/11/2026.

LE SUPPORT

1. Une voix off ElevenLabs faite en offre Starter pour une publicité radio.
2. Une image Recraft faite en gratuit pour une affiche.
3. Un plan Runway fait en gratuit, filigrane recadré au montage.
4. Une illustration Ideogram faite en gratuit pour un produit qui sort dans trois mois.
5. Un visuel Midjourney Pro pour une PME de 300 salariés.
6. Un objet 3D Meshy fait en gratuit pour un jeu mobile vendu en ligne.
7. Une musique Udio pour un film d'entreprise.
8. Une musique Stable Audio pour une association de 40 000 € de budget annuel.

Pour vous corriger seul

- [ ] 1 et 5 sont verts
- [ ] 2, 3 et 7 sont rouges, avec la raison (propriété de Recraft, filigrane, pas de téléchargement)
- [ ] 4 est orange ou rouge : images publiques en gratuit, projet non annoncé
- [ ] 6 est orange : crédit à Meshy obligatoire
- [ ] 8 est vert sous la licence communautaire, sous le seuil de 1 M$

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Rédiger trois fiches d'offre à partir des conditions

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Vous êtes chargé de communication d'un office de tourisme du bassin d'Arcachon (budget annuel d'environ 2 M€). À partir des résumés de conditions ci-dessous, rédigez une fiche d'offre pour chacun des trois outils : offre minimale, cinq réponses, conditions particulières, date de revue.

LE SUPPORT

RÉSUMÉS DES CONDITIONS, RELEVÉS LE 15/11/2026

Outil A (images) : abonnés libres d'utiliser leurs images ; une entreprise de plus de 1 M$ de chiffre d'affaires annuel brut doit prendre l'offre Pro ou Mega ; images publiques par défaut ; mode privé en Pro et Mega.

Outil B (voix) : offre gratuite sans licence commerciale, mention du nom de l'outil obligatoire dans le titre en cas de partage ; licence commerciale sur toutes les offres payantes, sauf fonctions en bêta ; contenus créés hors abonnement payant jamais commercialisables.

Outil C (musique) : gratuit pour un usage personnel et non commercial ; offres Pro et Premier : cession des droits de l'éditeur ; usage commercial limité aux téléchargements autorisés, dans le quota mensuel ; remix toujours non commerciaux ; interdiction de retirer le marquage.

Pour vous corriger seul

- [ ] La fiche de l'outil A retient Pro, l'office dépassant 1 M$ de budget annuel, et le mode privé
- [ ] La fiche de l'outil B exclut les fonctions en bêta
- [ ] La fiche de l'outil C impose le téléchargement autorisé et interdit les remix
- [ ] Chaque fiche a une date de relevé et une date de revue

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Négocier la clause de garantie d'un contrat client

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Vous êtes responsable d'une agence de contenus de 6 personnes à Pau. Un client industriel vous envoie son contrat-cadre. Lisez la clause, repérez ce que l'agence ne peut pas garantir avec ses outils, proposez une clause réécrite, puis écrivez le courriel qui l'accompagne.

LE SUPPORT

Article 7 : Garantie

7.1 Le Prestataire garantit que l'ensemble des livrables est libre de tous droits de tiers et exploitable par le Client, sans limitation de support, de durée ni de territoire, y compris en télévision et sur les plateformes de streaming musical.

7.2 Le Prestataire garantit que le Client sera seul titulaire des droits d'auteur sur les livrables et pourra en interdire toute reproduction par un tiers.

7.3 Le Prestataire garantit le Client contre toute réclamation, quelle qu'en soit l'origine.

Outils de l'agence : Midjourney Pro, Runway Pro, ElevenLabs Creator, Eleven Music (Creator), Suno Premier, Meshy Pro.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le 7.1 est limité : Eleven Music exclut le streaming et demande un contrat pour la télévision
- [ ] Le 7.2 est reformulé : la protection d'une production purement générée n'est pas garantie
- [ ] Le 7.3 est limité aux engagements que l'agence maîtrise (absence de personne, marque, œuvre de tiers)
- [ ] La clause réécrite cite les fiches d'offre en annexe
- [ ] Le courriel est court, aimable et explique sans jargon

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 37 · 3 entraînements

À qui appartient une création faite avec l'IA, en France et dans l'Union européenne

Exercice : Défendre le logo d'un fabricant de planches de surf

Bastien dirige un atelier de fabrication de planches de surf de 11 salariés à Anglet. Une graphiste freelance, Élodie, a créé l'an dernier son nouveau logo et quatre illustrations de dérives avec l'IA. Un concurrent vend aujourd'hui des planches avec une illustration presque identique à l'une d'elles. Bastien n'a signé qu'un devis : « création du logo et de quatre illustrations, 2 400 € HT ». Voici ce qu'Élodie a gardé : pour le logo, le brief du 14 mars, 60 pistes générées, trois croquis à la main, un fichier Illustrator redessiné en huit versions ; pour l'illustration copiée, un seul prompt et l'image générée, recadrée. Dites ce que Bastien peut espérer pour chaque création, la pièce qui manque, et rédigez la demande qui produit la clause de cession.

1. Classez le logo et l'illustration copiée dans la matrice apport humain × preuve.
2. Repérez ce qui manque au devis au regard de l'article L131-3.
3. Listez les pièces à rassembler pour le logo.
4. Écrivez la demande qui rédige le contrat de cession à signer avec Élodie.

Entraînement 1. Classer six créations selon leur protection

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Pour chaque création, dites si elle se défendra plutôt bien ou plutôt mal en droit d'auteur, et la pièce qui pèse le plus.

LE SUPPORT

1. Un visuel de salon obtenu au troisième tirage d'un prompt de vingt mots, publié tel quel.
2. Une affiche composée dans InDesign à partir de trois fonds générés, de photos réelles du produit et d'une typographie choisie, en douze versions datées.
3. Un logo redessiné entièrement en vectoriel à partir d'une piste générée, avec croquis préalables.
4. Une vidéo de 20 s montée dans DaVinci Resolve à partir de huit plans générés, avec un découpage écrit avant la génération.
5. Une musique générée en une fois et utilisée sans modification.
6. Une illustration générée puis agrandie et recadrée.

Pour vous corriger seul

- [ ] 1, 5 et 6 sont jugées fragiles
- [ ] 2, 3 et 4 sont jugées défendables
- [ ] Pour chaque création défendable, la pièce citée est un fichier de travail ou un document amont daté

- [ ] La réponse ne confond pas agrandissement ou recadrage avec une retouche substantielle

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Rédiger le journal de création d'un visuel

Niveau 2 · cas courant · 15 min

À partir des notes de Romain, chargé de communication d'une coopérative céréalière de 120 salariés près de Châteauroux, rédigez le journal de création de l'affiche des 50 ans de la coopérative.

LE SUPPORT

Notes de Romain, en vrac :

- 2 sept : réunion avec la direction, idée d'un champ de blé au lever du soleil avec le silo historique, texte « 50 ans de moissons ensemble ».
- 3 sept : croquis au crayon, silo à droite, ciel sur les deux tiers haut pour le texte (croquis_50ans.jpg).
- 4 sept : 24 fonds générés (dossier generations_0409), gardé le n° 17 pour la lumière rasante, écarté les autres car blé trop jaune ou ciel chargé.
- 5 sept : photo réelle du silo prise par Romain (silo_0509.jpg), détourée et posée sur le fond n° 17 dans Photoshop (affiche_v1.psd).
- 6 sept : couleurs ramenées à la charte, vert #2E5E3A et ocre #C9963B (affiche_v2.psd), typographie de la charte.
- 9 sept : validation de la direction par courriel, version finale affiche_v3.psd.

Pour vous corriger seul

- [ ] Chaque entrée a une date, un moment (amont, pendant, aval), un choix et un fichier
- [ ] La sélection du fond n° 17 est expliquée par la lumière rasante
- [ ] La pose de la photo réelle du silo est rangée en aval
- [ ] Aucune information n'est inventée

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Remettre en ordre les droits d'une jeune marque

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Vous conseillez Hélène, fondatrice d'une marque de cosmétiques solides de 5 salariés à Bayonne. Lisez la situation, dressez la liste des actions classées par priorité, puis écrivez les deux demandes qui produisent la clause de cession du freelance et le fichier robots.txt.

LE SUPPORT

Situation au 15/11/2026 :

- Le logo et les étiquettes ont été créés par un graphiste freelance, Yanis, avec l'IA puis redessinés. Seule une facture existe, avec la ligne « création identité visuelle, 3 200 € HT, tous droits cédés ».
- Une salariée, Maëlle, crée les visuels Instagram avec Midjourney, sans retouche, en publiant le meilleur tirage. Son contrat de travail ne parle pas de droits d'auteur.
- Les photos produits du site sont des photos réelles, retouchées.
- Le site n'a pas de fichier robots.txt particulier, et les conditions générales disent « reproduction interdite, y compris par des robots d'IA ».
- Hélène veut pouvoir agir si un concurrent copie ses étiquettes.

Pour vous corriger seul

- [ ] La cession de Yanis est la priorité : « tous droits cédés » ne remplit pas l'article L131-3
- [ ] Les visuels Instagram sont présentés comme fragiles, sans les déclarer inutilisables
- [ ] Un avenant est proposé pour les créations de Maëlle
- [ ] La réserve du site passe par le robots.txt, la phrase des conditions générales ne suffisant pas
- [ ] Les deux demandes sont complètes et utilisables

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 38 · 3 entraînements

Droit à l'image, voix d'une personne, marques et personnages protégés

Exercice : Auditer le film d'un salon de l'habitat

Une agence événementielle de 15 personnes à Bordeaux prépare le film de 45 s qui annonce un salon de l'habitat. Sophie, cheffe de projet, vous transmet le découpage. Pour chaque plan, dites ce qui bloque, ce qu'il faut faire, et réécrivez le prompt du plan 3. 1. Avatar du directeur du salon, créé à partir d'une interview vidéo de l'an dernier, qui annonce les dates. 2. Voix off « dans le genre » d'un animateur radio bordelais très connu, obtenue avec une voix de la bibliothèque d'un outil. 3. Une famille générée dans un salon moderne, le canapé d'un fabricant italien célèbre au centre, reconnaissable à sa forme. 4. Un plan de foule à l'entrée, figurants générés en arrière-plan. 5. Une reprise d'un tableau célèbre d'un peintre du XVIIe siècle, la famille posée comme les personnages. 6. Un enfant qui tient une peluche ressemblant beaucoup à un personnage de dessin animé.

1. Pour chaque plan, cherchez d'abord s'il représente une personne réelle, sa voix, une marque, un personnage ou une œuvre.
2. Classez chaque plan : à refaire, à corriger, possible en l'état.
3. Proposez la correction concrète.
4. Réécrivez le prompt du plan 3 avec un équivalent générique.

Entraînement 1. Trier huit éléments d'un visuel

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Pour chaque élément repéré dans les visuels d'une campagne, dites s'il peut rester, s'il se corrige, ou s'il se retire, et comment.

LE SUPPORT

1. Une serveuse générée, qui ne ressemble à personne de connu.
2. Une bouteille de soda dont l'étiquette rouge et la typographie rappellent une marque mondiale.
3. La gérante du café, photographiée avec son accord écrit pour le site, réutilisée en avatar animé.
4. Une reproduction d'un tableau de Monet au mur.
5. Un client en arrière-plan, flou, de dos.
6. Un écran de téléphone qui affiche l'interface d'un réseau social connu.
7. Une peluche d'ours générique.
8. Un visage généré que deux collègues trouvent « très proche » d'une chanteuse.

Pour vous corriger seul

- [ ] 1, 5 et 7 restent

- [ ] 2 et 6 se corrigent par un objet ou un écran génériques
- [ ] 3 demande un nouvel accord pour l'avatar
- [ ] 4 peut rester, l'œuvre de Monet étant dans le domaine public
- [ ] 8 se régénère

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Rédiger l'accord d'une voix clonée

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Lisez la situation et rédigez la demande qui produit l'accord, puis listez les trois points que vous vérifierez avant la première diffusion.

LE SUPPORT

Une société de formation de 22 salariés à Limoges veut produire 40 modules de formation en ligne avec la voix clonée de sa formatrice principale, Nathalie. Elle a donné son accord oral. Les modules seront vendus à des entreprises clientes pendant au moins trois ans. Nathalie veut pouvoir relire les scripts et être rémunérée pour cet usage. La société a un abonnement ElevenLabs Creator.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le clone est créé par Nathalie sur son propre compte, la société reçoit l'usage par contrat
- [ ] L'accord couvre la vente des modules aux clients, sur trois ans au moins
- [ ] La relecture des scripts et la rémunération figurent dans l'accord
- [ ] Le retrait et le sort des modules déjà vendus sont prévus
- [ ] Les trois vérifications portent sur l'accord signé, l'offre payante et la mention

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Auditer et corriger le découpage d'un spot

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Vous êtes responsable de production dans une agence de Toulouse. Auditez le découpage du spot de 30 s d'un concessionnaire de vélos électriques (40 salariés), puis réécrivez les prompts des plans qui le demandent.

LE SUPPORT

Plan 1 (4 s) : un cycliste ressemblant à un champion du Tour de France célèbre gravit un col. Prompt : « famous Tour de France champion lookalike climbing a mountain pass on an e-bike ».
Plan 2 (3 s) : gros plan sur le vélo, cadre avec un logo inventé par le générateur.
Plan 3 (4 s) : une famille sur une piste cyclable le long du canal du Midi, images générées.

Plan 4 (5 s) : le gérant du magasin, filmé pour de vrai, avec sa voix remplacée par une voix clonée « plus dynamique » à partir d'un enregistrement ancien.

Plan 5 (4 s) : un enfant avec un casque à l'effigie d'un super-héros connu.

Plan 6 (5 s) : packshot du vrai vélo, photographié en studio.

Plan 7 (5 s) : musique « comme le générique d'une émission de sport connue ».

Pour vous corriger seul

- [ ] Le plan 1 est réécrit sans ressemblance ni nom
- [ ] Le plan 2 remplace le logo inventé par le logo réel du concessionnaire posé en retouche, ou un cadre neutre
- [ ] Le plan 4 est refusé tant que le gérant n'a pas créé et accordé sa voix
- [ ] Le plan 5 remplace l'effigie par un casque générique
- [ ] Le plan 7 est décrit par le genre, le tempo et les instruments

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 39 · 3 entraînements

L'article 50 de l'AI Act, les mentions, le marquage C2PA et les étiquettes des réseaux

Exercice : Étiqueter la campagne d'un promoteur immobilier

Thomas est responsable marketing d'un promoteur immobilier de 25 salariés installé à la Bastide, à Bordeaux. Il prépare le lancement d'une résidence de 40 logements, dont la construction commence en mars. Appliquez la grille de l'ARPP à chaque contenu, rédigez la mention quand elle est nécessaire avec son emplacement, et signalez ce qui doit être refait. 1. Une perspective photoréaliste de la résidence terminée, générée à partir des plans de l'architecte, avec des balcons fleuris, pour une bâche de chantier. 2. Une vidéo de 20 s où des « résidents » générés témoignent de leur bonheur d'habiter la résidence. 3. Un spot radio de 25 s dit par une voix de synthèse neutre, qui énonce les mentions légales à la fin. 4. Une publication Instagram avec une illustration stylisée, aquarelle, du quartier. 5. Un visuel du hall d'entrée, généré, avec un parquet en chêne massif alors que la notice prévoit un stratifié. 6. Une vue réelle du quartier, photographiée, dont le ciel gris a été remplacé par un ciel bleu.

1. Pour chaque contenu, notez le niveau d'intervention, le réalisme et l'effet possible sur la perception.
2. Concluez : mention nécessaire, non nécessaire, ou contenu à refaire.
3. Rédigez la mention, son emplacement et son moment.
4. Rédigez la phrase qui explique au directeur pourquoi deux contenus ne partent pas.

Entraînement 1. Mention ou pas, huit cas

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Pour chaque contenu publicitaire, appliquez la grille de l'ARPP et concluez : mention nécessaire, non nécessaire, ou contenu à refaire.

LE SUPPORT

1. Une photo réelle d'un plat, dont l'IA a seulement corrigé la lumière et retiré une miette.
2. Une vidéo où un footballeur célèbre généré recommande une boisson.
3. Une illustration en papier découpé d'un village imaginaire pour une marque de confitures.
4. Un spot où des supporters générés remplissent les tribunes, en arrière-plan, sans rôle dans le message.
5. Une photo réaliste générée d'un incendie de forêt « près de chez vous » pour une assurance.
6. Une photo de canapé dont l'IA a rendu le tissu plus épais et plus brillant que le vrai.
7. Un personnage de dragon parlant, animé, pour une banque.
8. Une vidéo réaliste d'un chantier livré, alors qu'il n'est pas commencé, pour un constructeur de maisons.

Pour vous corriger seul

- [ ] 1, 3, 4 et 7 : non nécessaire
- [ ] 2 : mention nécessaire, et accord de la personne indispensable
- [ ] 5 et 8 : mention nécessaire
- [ ] 6 : à refaire, caractéristique du produit embellie

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Rédiger les mentions d'une campagne en cinq supports

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Rédigez pour chaque support la mention, son emplacement et son moment, puis la ligne de la procédure interne qui en découle.

LE SUPPORT

Campagne d'un office de tourisme de la côte basque pour l'arrière-saison :

1. Affiche abribus : photo réaliste générée d'un couple sur une plage déserte au coucher du soleil, plage réelle reconnaissable.
2. Vidéo Instagram de 15 s : plans réels du marché couvert et un plan généré d'une vague vue de drone.
3. Spot radio de 20 s : voix de synthèse d'une « habitante » qui raconte son dimanche.
4. Bannière web : illustration vectorielle stylisée de la côte.
5. Vidéo YouTube de 2 min : avatar de la directrice de l'office, créé avec son accord.

Pour vous corriger seul

- [ ] L'affiche porte « Image générée par IA » en bas, permanente
- [ ] La vidéo Instagram signale le plan généré dès le début ou pendant le plan, et l'étiquette Instagram est prévue
- [ ] Le spot radio porte une mention sonore au début
- [ ] La bannière n'a pas de mention obligatoire
- [ ] La vidéo YouTube porte « Avatar généré par IA » dès la première seconde et la déclaration YouTube

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Écrire la procédure de transparence d'une agence

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Vous dirigez une agence de communication de 12 personnes. Après l'incident ci-dessous, écrivez la procédure de transparence de l'agence : la grille, les mentions types, les emplacements, la

conservation des métadonnées, les étiquettes des plateformes, la vérification avant publication. Puis rédigez le courriel d'excuse au client.

LE SUPPORT

Incident du 10/11/2026 :

Un visuel photoréaliste généré, montrant une terrasse de restaurant bondée, a été livré au client sans mention. Le graphiste avait fait une capture d'écran de l'image pour l'envoyer plus vite. Le client l'a publié sur Instagram et Facebook, sans étiquette. Un internaute a reconnu la terrasse, fermée ce jour-là, et a commenté « fausse photo ». Le client a supprimé la publication et demande des explications.

Pour vous corriger seul

- [ ] La procédure applique la grille de l'ARPP avant chaque livraison
- [ ] Elle interdit les captures d'écran et impose l'export depuis l'outil
- [ ] Elle prévoit la mention sur le fichier livré, pas seulement dans le courriel au client
- [ ] Elle prévoit l'étiquette de chaque plateforme et une vérification après publication
- [ ] Le courriel d'excuse reconnaît l'erreur, explique la correction et propose une republication

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 40 · 3 entraînements

Coûts, crédits et budget d'une production, du visuel au film

Exercice : Budgéter le trimestre d'une coopérative viticole

Léa est chargée de communication d'une coopérative viticole de 40 salariés dans l'Entre-deux-Mers, au chiffre d'affaires de plusieurs millions d'euros. Chaque mois, elle doit livrer : 12 visuels pour les réseaux sociaux, 2 films de 20 s, 4 voix off d'une minute pour des tutoriels, 1 musique, et ce trimestre seulement, 3 modèles 3D de bouteilles pour le site. Calculez les crédits du mois, choisissez les offres (en tenant compte de l'usage commercial et du chiffre d'affaires), donnez le coût mensuel, puis proposez une façon de réduire la facture.

1. Listez les unités utiles du mois par type de livrable.
2. Appliquez un ratio d'essais : 3 pour les images, 3,5 pour la vidéo, 2 pour la voix.
3. Calculez les crédits avec les coûts unitaires de la leçon et choisissez l'offre minimale.
4. Vérifiez la condition de chiffre d'affaires de Midjourney.
5. Proposez deux leviers d'économie chiffrés.

Entraînement 1. Cinq calculs de crédits

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Calculez les crédits et l'offre minimale pour chaque cas, avec les coûts du 15/11/2026 donnés dans la leçon.

LE SUPPORT

1. Un plan de 8 s au modèle principal de Runway, 4 essais.
2. Cinq plans de 6 s en Omni Flash 720p dans Flow, 3 essais chacun.
3. Une voix off de 2 minutes avec ElevenLabs, 2 prises.
4. Dix clips Luma de 5 s en 1080p, 2 essais chacun.
5. Douze objets 3D dans Meshy à partir de photos, 2 essais chacun.

Pour vous corriger seul

- [ ] 1 : 384 crédits, Standard insuffisant si d'autres plans suivent
- [ ] 2 : 270 crédits, couverts par AI Pro
- [ ] 3 : environ 4 000 crédits, Starter
- [ ] 4 : environ 8 000 crédits, Plus
- [ ] 5 : environ 480 crédits, au-delà des 100 crédits gratuits

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Comparer deux voies pour un spot de 15 s

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Un traiteur de 9 salariés à Biarritz veut un spot de 15 s en 4 plans. Calculez le budget par Runway et par Flow, puis recommandez une voie en trois lignes.

LE SUPPORT

Découpage : plan 1, buffet dressé, 4 s ; plan 2, mains qui dressent une assiette, 4 s ; plan 3, invités qui trinquent en terrasse, 4 s ; plan 4, plat signature, 3 s.

Ratio d'essais : 3,5.

Runway : modèle principal 12 crédits par seconde, Turbo 5 ; Standard environ 15 $ par mois, 625 crédits ; Pro environ 35 $, 2 250.

Flow : Omni Flash 720p 3 crédits par seconde, 360p 1 crédit ; 50 crédits gratuits par jour ; AI Plus environ 5 € par mois, 200 crédits ; AI Pro environ 22 €, 1 000.

Voix : non. Musique : Suno Pro environ 10 $.

Pour vous corriger seul

- [ ] Runway : 15 × 3,5 × 12 = 630 crédits, juste au-dessus de Standard : Pro, ou Turbo pour un plan
- [ ] Flow : 15 × 3,5 × 3 = environ 158 crédits, couverts par AI Plus ou par quelques jours de crédits gratuits
- [ ] La recommandation tient compte du coût et du rendu attendu
- [ ] La musique est comptée

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Le budget annuel des outils d'une agence

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Vous dirigez une agence de 8 personnes à Nantes, au chiffre d'affaires de 1,1 M€. À partir du plan de charge ci-dessous, établissez le budget annuel des abonnements, mois par mois, en ne payant que ce qui sert, puis rédigez la règle d'abonnement de l'agence.

LE SUPPORT

Plan de charge prévisionnel :

- Toute l'année : 60 visuels par mois (deux graphistes), 4 voix off d'une minute par mois.
- Mars, juin, septembre, novembre : un film de 30 s par mois.
- Avril et octobre : 10 objets 3D par mois pour un client e-commerce.
- Décembre : 4 musiques originales.

Coûts relevés le 15/11/2026 : Midjourney Pro environ 60 $ par mois (obligatoire au-delà de 1 M$), un abonnement par graphiste ; Runway Standard environ 15 $, Pro environ 35 $; ElevenLabs Starter environ 6 $; Suno Pro environ 10 $; Meshy Pro environ 20 $.

Pour vous corriger seul

- [ ] Midjourney Pro pour deux abonnements toute l'année, l'agence dépassant 1 M$
- [ ] Runway Pro seulement les quatre mois de film
- [ ] Meshy Pro seulement en avril et en octobre
- [ ] Suno Pro seulement en décembre, ou les mois de film si la musique y est générée
- [ ] Le total annuel est calculé et la règle d'abonnement tient en quatre lignes

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 41 · 3 entraînements

Le guide des prompts d'image, outil par outil

Exercice : Une fiche, quatre prompts pour une épicerie fine de Bordeaux

Vous êtes responsable de la communication d'une épicerie fine des Chartrons, 7 salariés, 900 000 € de chiffre d'affaires, qui lance des coffrets de Noël. Traduisez la fiche ci-dessous en quatre prompts : le décor d'ambiance (Midjourney), la mise en scène du vrai coffret (Gemini ou ChatGPT), l'affiche de vitrine avec texte (Ideogram ou Flux) et le pictogramme « Livraison offerte » (Recraft). Fiche : objectif, ventes de décembre, vitrine, Instagram et site ; public, clients du quartier de 35 à 70 ans ; message « Coffrets de Noël, composés à la main » et « Livraison offerte dès 60 € » ; sujet, le coffret réel en kraft avec ruban rouge (photo fournie) ; style, chaleureux, bois sombre, bougies, couleurs #7A1F2B (bordeaux) et #E8DCC4 (crème) ; contraintes, aucune marque de tiers visible, aucune personne ; livrable, post 4:5, affiche A3 2:3, pictogramme SVG.

1. Classez chaque case de la fiche : mots du prompt, réglage, image de référence ou hors du prompt.
2. Écrivez le prompt Midjourney du décor seul, sans le coffret, avec une zone libre et --no.
3. Écrivez la demande en français qui place la vraie photo du coffret dans ce décor, en protégeant l'étiquette et le ruban.
4. Écrivez le prompt de l'affiche avec les deux textes exacts entre guillemets, dans l'outil choisi.
5. Écrivez le prompt Recraft du pictogramme, avec la palette et le style.
6. Passez le contrôle avant diffusion en cinq points sur les quatre résultats attendus.

Entraînement 1. Classer un prompt en couches

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Le prompt ci-dessous mélange tout. Classez chaque morceau dans les six couches du squelette (sujet, lieu, lumière et cadrage, style, texte, réglages), retirez ce qui ne sert à rien, puis réécrivez-le pour Midjourney.

LE SUPPORT

PROMPT À CLASSER

ultra realistic, 8k, masterpiece, with the text Soldes d'été, golden hour, a straw hat and sunglasses on a beach towel, no people, beautiful, wide angle, sand and turquoise sea, cinematic, format story, best quality

USAGE : story Instagram d'une boutique de prêt-à-porter de Biarritz, titre posé ensuite dans Canva.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le sujet (chapeau et lunettes sur une serviette) arrive en premier

- [ ] Les mots de qualité (8k, masterpiece, best quality, beautiful) ont disparu
- [ ] Le texte « Soldes d'été » est retiré du prompt Midjourney
- [ ] « format story » devient --ar 9:16 et « no people » devient --no people, text

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Traduire une fiche pour Gemini et pour Ideogram

Niveau 2 · cas courant · 20 min

À partir de la fiche ci-dessous, écrivez la demande Gemini qui met en scène la vraie photo du produit, puis le prompt Ideogram de l'affiche avec le texte exact. Dites quelle offre Ideogram vous prenez.

LE SUPPORT

FICHE DE BRIEF, BRASSERIE ARTISANALE DE LA GIRONDE (5 salariés)
Objectif : annoncer la bière de saison au rayon des cavistes, affiche A4 et publication Facebook.
Public : amateurs de bière locale, 25 à 55 ans.
Message : « La blanche d'été est arrivée » ; sous-titre « Brassée à Créon ».
Sujet : la vraie bouteille de 33 cl, étiquette jaune et blanche (photo détourée fournie).
Style : lumière d'été, table de bois clair en terrasse, couleurs #F2C14E (jaune) et #FFFFFF.
Contraintes : aucune personne, aucune autre marque, bouteille non déformée.
Livrable : publication Facebook 1:1, affiche A4 verticale (environ 3:4 puis recadrée).

Pour vous corriger seul

- [ ] La demande Gemini joint la photo et dit « change uniquement » puis « garde la bouteille identique »
- [ ] Le prompt Ideogram contient les deux textes entre guillemets droits, avec leur place
- [ ] Magic Prompt est désactivé pour l'affiche
- [ ] L'offre Plus (génération privée) est choisie pour un produit de marque
- [ ] Aucune autre marque ni personne n'est demandée

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Diagnostiquer quatre prompts ratés d'une agence

Niveau 3 · cas exigeant · 30 min

Une agence de communication des Chartrons de 8 personnes vous transmet quatre prompts et le défaut constaté. Pour chacun, nommez la couche en cause, choisissez l'outil le plus adapté s'il est mauvais, et réécrivez le prompt. Terminez par la règle que l'agence doit afficher près des écrans.

LE SUPPORT

PROMPT 1 (Midjourney) : logo of a wine estate called Château Belair with grapes --ar 1:1

DÉFAUT : nom mal écrit, logo différent à chaque essai.

PROMPT 2 (Flux) : modern kitchen, no clutter, no people, no dark colors

DÉFAUT : cuisine encombrée et sombre.

PROMPT 3 (ChatGPT) : « Mets notre canapé dans un salon, change la couleur en vert, ajoute un chien, enlève le reflet et mets le logo en haut. »

DÉFAUT : canapé redessiné, logo inventé.

PROMPT 4 (Ideogram, Magic Prompt actif) : poster with the text "Fête du club, samedi 6 juin"

DÉFAUT : texte reformulé en « Club Party Saturday ».

Pour vous corriger seul

- [ ] Prompt 1 : le logo et le nom ne se génèrent pas dans Midjourney ; Recraft pour un symbole vectoriel, le nom posé en typographie
- [ ] Prompt 2 : les négations sont remplacées par une description positive
- [ ] Prompt 3 : la demande est découpée en un changement par tour, le logo réel ajouté en mise en page
- [ ] Prompt 4 : Magic Prompt désactivé, texte entre guillemets en tête
- [ ] La règle finale tient en une phrase applicable

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 42 · 3 entraînements

Le guide des prompts vidéo, outil par outil

Exercice : Trois plans pour le reel d'un loueur de vélos à Saint-Émilion

Vous gérez la communication d'un loueur de vélos électriques de 4 salariés à Saint-Émilion. Il veut un reel Instagram de 15 secondes pour la saison : plan 1, un vélo de la flotte garé devant la boutique (photo réelle fournie), qui s'anime par une poussée de caméra ; plan 2, une balade dans les vignes au coucher du soleil, avec le bruit des roues et des oiseaux ; plan 3, deux verres de vin posés sur une table de pique-nique, caméra fixe, lumière qui baisse. Le titre « Les vignes à vélo, dès 35 € la journée » sera posé au montage. Écrivez les trois prompts, choisissez l'outil de chaque plan et calculez l'ordre de grandeur des crédits.

1. Remplissez les cases Sujet, Style, Contraintes et Livrable de la fiche pour les trois plans (9:16, 5 s chacun).
2. Choisissez l'outil de chaque plan avec l'arbre de décision : image de départ, son, durée.
3. Écrivez le plan 1 en image vers vidéo, sans redécrire la photo.
4. Écrivez le plan 2 avec sa ligne de son et un plan continu.
5. Écrivez le plan 3 avec une caméra fixe formulée en positif.
6. Passez le contrôle en cinq points et calculez le coût avec trois essais par plan.

Entraînement 1. Découper un prompt en plans

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Le prompt ci-dessous demande un seul plan de 10 secondes. Découpez-le en plans d'une action chacun, puis réécrivez le premier pour Runway, en texte vers vidéo.

LE SUPPORT

PROMPT D'ORIGINE (pour une chocolaterie de Bayonne, 11 salariés)

A chocolatier tempers chocolate on a marble table, then pours it into moulds, then decorates the chocolates with gold leaf, then smiles at the camera and puts them in a box, no blur, no messy table, cinematic.

LIVRABLE : reel 9:16, 4 plans de 4 à 5 s.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le prompt est découpé en quatre plans d'une action
- [ ] Le plan 1 suit la structure « [Camera] shot of [subject] [action] in [environment]. »
- [ ] « no blur, no messy table » est remplacé par une description positive
- [ ] Le sourire à la caméra est traité avec prudence (personne réelle filmée de préférence)

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Écrire un plan Omni Flash avec une réplique et du son

Niveau 2 · cas courant · 15 min

Écrivez le prompt Omni Flash d'un plan unique de 8 secondes pour le garage décrit ci-dessous, avec la réplique exacte, le son et ce qui ne doit pas s'entendre.

LE SUPPORT

FICHE DE BRIEF, GARAGE INDÉPENDANT À PESSAC (6 salariés)

Objectif : publicité Facebook pour le contrôle de la climatisation avant l'été.

Sujet : un mécanicien en combinaison bleue, devant le capot ouvert d'une voiture citadine grise, sans marque visible. Personne inventée, vue de trois quarts.

Réplique exacte : « Votre clim, vérifiée en trente minutes. »

Son : atelier calme, une clé à cliquet au loin, pas de musique.

Livrable : 9:16, 8 s, un seul plan.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le prompt commence par « In a single continuous shot »
- [ ] La réplique est recopiée à l'identique, après « says in French »
- [ ] Une ligne « Sound design » décrit l'atelier, et « No music » est écrit
- [ ] Aucune marque de voiture n'est demandée
- [ ] Le coût est estimé (environ 24 crédits Flow pour 8 s en 720p)

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Le découpage complet d'un film de 20 secondes en quatre outils

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Lisez le courriel du client. Proposez le découpage plan par plan, l'outil de chaque plan avec la raison, le prompt de chaque plan, le budget en crédits avec trois essais par plan, et les deux points du courriel à refuser.

LE SUPPORT

COURRIEL DE CLAIRE, DIRECTRICE D'UN DOMAINE DE CHAMBRES D'HÔTES EN DORDOGNE (5 salariés)

Bonjour,

Nous voulons un film de 20 secondes pour notre site et YouTube : l'arrivée en voiture dans l'allée de chênes (nous avons une photo de l'allée), la piscine au soleil avec des enfants qui plongent, un petit-

déjeuner sur la terrasse où je dis « Bienvenue chez nous », et pour finir notre logo qui apparaît dans le ciel.

Pouvez-vous aussi mettre la musique de la publicité d'une grande marque d'eau minérale, que tout le monde connaît ?

Merci, Claire

Pour vous corriger seul

- [ ] Quatre plans, une action chacun, de 4 à 6 s
- [ ] L'allée part de la photo réelle (image vers vidéo)
- [ ] Les enfants qui plongent sont refusés en génération (mineurs, physique complexe) et remplacés par une piscine calme
- [ ] La réplique de Claire est tournée avec elle, ou générée seulement avec son accord écrit et une mention
- [ ] La musique d'une marque est refusée, le logo posé au montage
- [ ] Le budget en crédits est calculé

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 43 · 3 entraînements

Le guide des prompts de voix, de musique et de 3D

Exercice : La voix, la musique et la bouteille 3D d'une distillerie de Cognac

Vous êtes chargé de communication d'une distillerie familiale de 14 salariés près de Cognac, qui lance un pineau rosé. Préparez trois livrables : la voix off de 15 secondes d'une vidéo pour les réseaux, avec le texte « Le pineau rosé de la maison, à servir bien frais. Douze euros cinquante la bouteille, à la propriété. » ; la musique instrumentale de 30 secondes qui l'accompagne ; la bouteille en 3D pour la page produit du site, à partir des photos du vrai flacon. Rendez le texte préparé avec ses balises, le style Suno, la démarche Meshy et l'offre de chaque outil.

1. Réécrivez le texte pour l'oreille : prix en lettres, pauses par la ponctuation, une balise d'émotion au plus par phrase.
2. Écrivez le champ de style Suno en six couches, sans nom d'artiste, en instrumental.
3. Choisissez entre texte vers 3D et image vers 3D pour la bouteille, et justifiez.
4. Écrivez le prompt de texture et les réglages Meshy pour une page web.
5. Choisissez l'offre minimale qui permet la diffusion pour chaque outil.
6. Passez le contrôle avant diffusion en cinq points sur les trois livrables.

Entraînement 1. Préparer un texte pour l'oreille

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Réécrivez le texte ci-dessous pour ElevenLabs : tout ce qui se lit mal en lettres, des pauses par la ponctuation, une balise d'émotion au plus par phrase.

LE SUPPORT

TEXTE D'ORIGINE (annonce d'une boulangerie de Talence, 8 salariés)

NOUVEAU. Dès le 1er mars, notre baguette « tradition » passe à 1,30 €. Ouvert 7j/7 de 6h30 à 20h. RDV au 24 av. de la Libération. <break time="1s"/> Bonne journée et à bientôt.

Pour vous corriger seul

- [ ] Les nombres, l'heure, la date et l'adresse sont en lettres
- [ ] « 7j/7 », « RDV » et « av. » sont écrits en entier
- [ ] La balise <break> est remplacée par une ponctuation
- [ ] « NOUVEAU » en majuscules est réécrit : la majuscule ferait appuyer la voix sur tout le mot

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. La bande son d'une publicité de 20 secondes

Niveau 2 · cas courant · 20 min

À partir de la fiche ci-dessous, écrivez le style Suno, les deux prompts de bruitage et le texte de voix off préparé.

LE SUPPORT

FICHE DE BRIEF, LOUEUR DE CANOËS SUR LA DORDOGNE (3 salariés)
Objectif : publicité Facebook de 20 s pour la saison.
Message : « Descendez la Dordogne en canoë, à partir de vingt-cinq euros. Réservation en ligne. »
Son : musique estivale et détendue, instrumentale ; bruit de pagaie dans l'eau ; oiseaux et rivière en fond.
Contraintes : aucun nom d'artiste ; offre payante pour tout.
Livrable : voix de 8 s, musique de 20 s, deux bruitages.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le style Suno donne genre, ambiance, instruments, tempo et « instrumental »
- [ ] Le bruitage de pagaie est décrit par l'action, la matière et le lieu
- [ ] L'ambiance de rivière est prévue en boucle
- [ ] Le prix est écrit en lettres dans le texte de voix

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Le cahier des prompts d'un fabricant de jouets en bois

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Lisez la demande du client. Repérez les points qui posent problème, puis écrivez les prompts et réglages des trois livrables : le jouet en 3D pour le site et la réalité augmentée, le jingle chanté, la voix du personnage. Justifiez chaque offre.

LE SUPPORT

MESSAGE DE PIERRE-YVES, GÉRANT D'UN FABRICANT DE JOUETS EN BOIS DANS LES LANDES
(22 salariés, 3,1 M€ de chiffre d'affaires)

Pour la sortie de notre tracteur en bois « Le P'tit Gaston », il me faut :
1) le tracteur en 3D sur la fiche produit, il faut pouvoir le voir chez soi avec le téléphone ;
2) une chanson de 30 s, genre la comptine de [dessin animé célèbre], chantée par un enfant ;
3) la voix du tracteur Gaston, je voudrais celle de [comédien de doublage connu], j'ai trouvé des extraits sur YouTube pour la cloner.

J'ai déjà fait des essais en compte gratuit sur Suno, pouvez-vous les reprendre ?

Pour vous corriger seul

- [ ] Le tracteur part des photos du vrai jouet (image vers 3D), export GLB et USDZ, poids réduit
- [ ] La référence au dessin animé est remplacée par une description musicale
- [ ] Le clonage du comédien est refusé ; une voix de la bibliothèque ou le comédien sous contrat le remplace
- [ ] Les essais Suno en gratuit sont écartés : pas de licence rétroactive
- [ ] Une voix d'enfant générée est préférée à l'enregistrement d'un enfant réel sans accord parental

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 44 · 3 entraînements

La banque de prompts, le nommage des fichiers et le suivi des versions

Exercice : La banque de prompts d'un groupement de campings du Médoc

Vous êtes chargé de communication d'un groupement de trois campings du Médoc, 25 salariés permanents. En un an, l'équipe a produit des dizaines de visuels, deux vidéos et une voix off, rangés sans règle. Créez la banque de prompts, renommez les huit fichiers ci-dessous, et remplissez les fiches des deux contenus qui vont resservir. Fichiers : « banniere site ete FINAL.png », « banniere site ete FINAL2.png », « story piscine.jpg », « Copie de story piscine.jpg », « voix off accueil Léa.mp3 », « video dune OK def.mp4 », « affiche soirée moules frites.png », « logo pictos.svg ». Informations : la bannière FINAL2 a été validée et publiée ; elle venait de Midjourney (offre Standard à l'époque, chiffre d'affaires du groupement de 3,8 M€) ; la voix off vient d'ElevenLabs Starter, voix de la bibliothèque, et reservira chaque saison.

1. Créez la banque avec ses colonnes et la liste des statuts.
2. Fixez le code client et projet, puis renommez les huit fichiers selon la règle.
3. Placez chaque fichier dans l'un des six dossiers.
4. Remplissez la fiche de la bannière et celle de la voix off, avec l'apport humain.
5. Repérez le problème de droit que la banque révèle et dites ce qu'il faut faire.

Entraînement 1. Renommer six fichiers

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Renommez les six fichiers selon la règle de la leçon. Client : « ferme-auberge », projet : « printemps27 ».

LE SUPPORT

1. Affiche Fête de l'agneau FINAL.png (affiche A3)
2. affiche fete agneau final 2.png (affiche A3, version suivante)
3. Post insta menu.jpg (format 4:5)
4. VOIX radio.mp3 (spot de 20 s)
5. musique spot (Suno).mp3 (30 s)
6. Copie de Post insta menu.jpg (identique au fichier 3)

Pour vous corriger seul

- [ ] Tous les noms sont en minuscules, sans accents ni espaces
- [ ] Le format ou la durée figure dans le livrable
- [ ] Les versions sont sur deux chiffres, sans « final »

- [ ] Le doublon est repéré, pas renommé en v02

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Remplir la fiche d'un plan vidéo

Niveau 2 · cas courant · 15 min

À partir des notes de la monteuse ci-dessous, remplissez la fiche de banque du plan retenu, y compris l'apport humain et le statut.

LE SUPPORT

NOTES DE JADE, MONTEUSE INDÉPENDANTE, POUR UNE CIDRERIE DU PAYS BASQUE (8 salariés)

Lundi 9 novembre. Plan 3 du film de Noël, pommes qui tombent dans un panier, 5 s, 16:9.

Runway, modèle principal, compte Standard de la cidrerie. Image de départ : photo du verger prise par le gérant (verger-photo-03.jpg).

Prompt : « The camera slowly pushes in as a few apples fall gently into a wicker basket. Leaves sway in the breeze. Soft autumn light. »

Quatre essais, le troisième gardé. Agrandi en 4K. Étalonné dans DaVinci Resolve, ralenti à 80 %.

Validé par le gérant le mercredi 11.

Coût : 4 × 5 s × 12 crédits.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le prompt est recopié tel quel et l'image de départ nommée avec son origine
- [ ] L'offre (Standard) et le modèle affiché sont notés
- [ ] L'apport humain cite le choix parmi quatre essais, l'étalonnage et le ralenti
- [ ] Le coût est calculé (240 crédits)
- [ ] Le statut est « validé », avec la date

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. La charte de la banque pour une PME de 40 salariés

Niveau 3 · cas exigeant · 30 min

Le directeur général vous transmet le message ci-dessous. Rédigez la charte d'usage de la banque de prompts en dix règles au plus, la règle de nommage, la liste des statuts et la répartition des rôles, puis la demande à un assistant qui transforme l'export d'historique en lignes de banque.

LE SUPPORT

MESSAGE DE FRANÇOIS, DIRECTEUR GÉNÉRAL D'UN FABRICANT DE MOBILIER DE JARDIN À MÉRIGNAC (40 salariés, 7 M€ de chiffre d'affaires)

> Nous avons trois personnes qui font des images et des vidéos avec l'IA, chacune sur son compte, certaines en gratuit. Le commercial a aussi cloné sa voix pour les vidéos produits. Je veux que nous soyons carrés d'ici la fin du mois : une seule façon de faire, des fichiers que nous retrouvons, et pas de mauvaise surprise sur les droits.
>
> François

Pour vous corriger seul

- [ ] Les comptes personnels et gratuits sont remplacés par des comptes d'entreprise sur les offres conformes (Midjourney Pro ou Mega à 7 M€)
- [ ] Le clone de voix du commercial est encadré : sur son compte, accord écrit, durée et usage, retrait à son départ
- [ ] La règle de nommage et les six dossiers sont fixés
- [ ] Les rôles sont répartis (qui remplit, qui valide, qui exporte)
- [ ] La demande d'import d'historique est complète et ne demande rien d'inventer

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 45 · 3 entraînements

Projet, la campagne de lancement d'un produit, du brief aux douze visuels

Exercice : Les quatre visuels prioritaires de la biscuiterie

La direction de la biscuiterie veut voir, avant de valider toute la série, les quatre visuels prioritaires : la photo de la fiche produit (1:1, fond blanc), la publication Instagram de lancement (4:5), la story d'annonce (9:16) et l'affiche A3 du magasin. Avec la fiche de brief de cette leçon, écrivez les prompts et les demandes de chaque visuel, la démarche d'intégration de la boîte, le texte posé, la mention éventuelle et le nom de chaque fichier. Vous avez les photos détourées de la boîte (face, trois quarts, dessus) et de quatre cannelés.

1. Repérez dans le tableau des douze visuels la ligne de chacun des quatre visuels et son décor.
2. Écrivez le décor de référence, puis les décors de la story et de l'affiche avec --sref.
3. Décrivez l'intégration de la boîte et des cannelés réels pour chaque visuel, et la photo de fiche produit sans décor généré.
4. Écrivez le texte posé de chaque visuel, recopié de la case Message.
5. Appliquez les cinq questions du contrôle à chaque visuel et nommez les fichiers.

Entraînement 1. Compléter le plan des visuels

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Le tableau ci-dessous, pour une confiturerie, a quatre lignes incomplètes. Remplissez le format, le décor et le texte posé de chacune, en suivant la fiche.

LE SUPPORT

FICHE (extrait), CONFITURERIE ARTISANALE DU LOT-ET-GARONNE (6 salariés)

Message : « La confiture de prune d'Ente, cuite au chaudron. » Textes exacts : « Pot de 340 g », « En épicerie fine dès le 1er octobre ».

Sujet : le vrai pot (photo détourée) ; décors de cuisine et de verger, sans personne.

Style : lumière d'automne par la gauche, bois, lin, violet prune #4B2142 et crème #F5EBDD.

TABLEAU À COMPLÉTER

1. Publication Instagram : format ?, décor ?, texte ?
2. Story : format ?, décor ?, texte ?
3. Photo de la fiche produit : format ?, décor ?, texte ?
4. Affiche d'épicerie A4 : format ?, décor ?, texte ?

Pour vous corriger seul

- [ ] Les quatre formats sont justes (4:5, 9:16, 1:1, environ 3:4 ou 2:3 recadré)
- [ ] La fiche produit n'a pas de décor généré

- [ ] Les textes sont recopiés de la fiche, sans ajout
- [ ] Chaque décor laisse une place pour le vrai pot

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Les visuels pour les acheteurs de la grande distribution

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Écrivez le décor et la démarche des visuels 5 (LinkedIn pour les acheteurs) et 9 (diapositive de présentation) de la biscuiterie, avec le texte posé. Les acheteurs jugent le packaging et la place en rayon.

LE SUPPORT

RAPPEL DE LA FICHE DE LA BISCUITERIE

Textes exacts : « Boîte de 12 cannelés », « En rayon dès le 3 mars ».

Arguments du dossier commercial (validés par la direction) : fabrication dans l'Entre-deux-Mers, recette familiale, boîte en carton recyclable, durée de conservation indiquée sur le dossier, colisage de 6 boîtes.

Style : chaleureux, lumière de gauche, #6B3A1F, #F3E6D0, #1E3A5F.

Contraintes : aucune enseigne ni marque de distributeur visible, aucune allégation hors du dossier.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le décor de rayon est générique, sans enseigne ni produit d'une autre marque
- [ ] La boîte réelle est posée, à l'échelle d'un rayon
- [ ] Les arguments posés sont ceux du dossier, sans ajout
- [ ] Le style reprend la référence --sref

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Le retour de la direction à trois jours de l'impression

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Lisez le courriel de la directrice. Répondez point par point, dites ce qui change dans le plan et écrivez les prompts ou demandes des visuels à refaire.

LE SUPPORT

COURRIEL DE CATHERINE, DIRECTRICE DE LA BISCUITERIE

Bonjour,

Les visuels sont beaux, merci. Quelques retours avant l'imprimeur jeudi :

1) Sur l'affiche, la boîte paraît trop petite et « Boîte de 12 » ne se lit pas.

2) Notre cheffe pâtissière voudrait apparaître sur la publication Instagram ; elle n'est pas disponible pour une photo, pouvez-vous la générer d'après son portrait ?

3) Pouvez-vous changer la boîte en rouge sur les visuels Facebook ? Le rouge attire plus l'œil.

4) Ajoutez « Élu meilleur produit régional » sur la PLV.

5) Le service juridique demande si les visuels peuvent être réutilisés par nos distributeurs.

Catherine

Pour vous corriger seul

- [ ] Point 1 : la boîte est agrandie dans la mise en page et « Boîte de 12 » posé lisiblement
- [ ] Point 2 : la génération d'une personne réelle est refusée sans son accord écrit, et une alternative est proposée
- [ ] Point 3 : la boîte n'est pas recolorée, car le produit en rayon est bleu
- [ ] Point 4 : l'allégation est refusée sans preuve d'un prix réel
- [ ] Point 5 : la réponse renvoie aux droits de l'offre et à un accord écrit avec les distributeurs

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 46 · 3 entraînements

Projet, un film de 30 secondes avec voix off et musique originale

Exercice : La version de 15 secondes pour les stories

La biscuiterie veut une version de 15 secondes en 9:16 pour les stories Instagram et Facebook, à partir du film de 30 secondes. La première seconde doit montrer un cannelé, le son est souvent coupé, et le carton final doit rester lisible sur un téléphone. Écrivez la voix off courte, le découpage, le prompt du seul plan nouveau, et la liste de contrôle de livraison.

1. Réduisez la voix off à 25 à 32 mots, en gardant la phrase unique de la fiche et le nom de la gamme.
2. Choisissez quatre plans du film de 30 secondes et un plan d'ouverture nouveau, avec leur minutage jusqu'à 15 s.
3. Écrivez le prompt Runway du plan d'ouverture en 9:16, sans négation.
4. Rédigez les sous-titres en lignes de 32 signes au plus.
5. Appliquez le contrôle en cinq points et notez le coût en crédits.

Entraînement 1. Écrire la voix off de 30 secondes d'une fromagerie

Niveau 1 · prise en main · 10 min

À partir de la fiche ci-dessous, écrivez une voix off de 55 à 65 mots, puis comptez vos mots et répartissez-les sur huit plans.

LE SUPPORT

Fiche de brief (extrait)

1. Objectif : film de 30 s pour Instagram et l'écran de la boutique ; faire venir au marché de Noël de la fromagerie.
2. Public : clients de la boutique et habitants du quartier Saint-Michel à Bordeaux.
3. Message : « Nos fromages sont affinés dans notre cave, rue des Faures. » Carton final : « Marché de Noël » ; « Samedi 12 et dimanche 13 décembre » ; « 10 h à 19 h ».
4. Sujet : la cave d'affinage, les meules, la vitrine, les plateaux de Noël.
5. Style : voix d'homme chaleureuse, débit posé ; musique acoustique douce.
6. Contraintes : aucun nom de producteur sans accord ; mention prévue.
7. Livrable : 30 s, 16:9 et 9:16.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le texte compte entre 55 et 65 mots.
- [ ] La phrase message de la fiche y figure, presque mot pour mot.

- [ ] Les dates et horaires du carton ne sont pas lus en entier : ils s'affichent.
- [ ] Chaque phrase peut accompagner un plan de 3 à 5 s.

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Chiffrer les crédits d'un film de 30 secondes

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Une agence des Chartrons vous transmet le découpage ci-dessous. Calculez les crédits Runway du modèle principal, choisissez l'offre, et dites quels plans ne doivent pas passer par la génération.

LE SUPPORT

Découpage reçu
P1 : 0 à 4 s, façade de la boulangerie au petit matin (photo réelle)
P2 : 4 à 8 s, pétrin en marche (photo réelle)
P3 : 8 à 12 s, baguettes qui sortent du four (photo réelle)
P4 : 12 à 16 s, gros plan sur la mie (photo réelle)
P5 : 16 à 20 s, sac en papier avec le logo de la boulangerie qui pivote (photo réelle)
P6 : 20 à 24 s, cliente de dos qui sort avec son pain (image générée)
P7 : 24 à 27 s, vitrine de viennoiseries (photo réelle)
P8 : 27 à 30 s, carton final
Contraintes : versions 16:9 et 9:16 ; quatre essais par plan prévus ; budget outils de 50 $.

Pour vous corriger seul

- [ ] P5 (logo qui pivote) et P8 (carton) sortent de la génération.
- [ ] Le calcul part de 12 crédits par seconde et du nombre d'essais.
- [ ] La version 9:16 est générée à part pour les plans qui le justifient, ou recadrée en le disant.
- [ ] L'offre choisie couvre le total, avec la date du relevé des prix.

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Le plan de production d'un film de Noël pour un chocolatier

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Rédigez le plan de production complet : fiche en sept cases, voix off, découpage en huit plans avec la source de chaque image, prompts de deux plans Runway, consigne de style de la musique, choix argumenté des offres, mention de transparence et budget.

LE SUPPORT

Courriel de Marion, gérante d'une chocolaterie de 25 salariés à Bordeaux (deux boutiques, une boutique en ligne)

« Bonjour, pour Noël, nous voudrions un film de 30 secondes sur notre coffret de 24 bonbons de chocolat. Il passera sur Instagram, sur notre site, et au cinéma du centre-ville avant les séances, du 9 au 24 décembre. Nous aimerions voir le chocolat couler, nos mains qui garnissent le coffret, et une famille qui ouvre le coffret au pied du sapin. Nous avons de belles photos de l'atelier et du coffret. Notre charte : brun #3B2416, or #C9A45C, blanc cassé #F7F2EA. Pas de musique trop connue, nous avons eu un problème l'an dernier. Livraison le 4 décembre. Merci, Marion. »

Pour vous corriger seul

- [ ] Le coffret, son couvercle et son texte ne sont jamais générés.
- [ ] La famille au pied du sapin est traitée sans visage généré reconnaissable, ou remplacée.
- [ ] La musique écarte Eleven Music à cause du cinéma, et sort d'une offre Suno payante ou d'un compositeur.
- [ ] Les offres et le budget sont chiffrés avec la date du relevé.
- [ ] La mention est rédigée et placée.

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 47 · 3 entraînements

Projet, une mascotte en 3D, animée, imprimée et affichée sur le site

Exercice : Le porte-clés et la page de la mascotte

La biscuiterie veut 500 porte-clés de 5 cm à l'effigie de la mascotte pour le salon, et une page « La mascotte » sur la boutique en ligne, où le visiteur la fait tourner et la pose sur sa table en réalité augmentée. Préparez le message à l'imprimeur, la liste des fichiers à exporter, la commande d'allègement et la balise de la page.

1. Choisissez le format d'export du porte-clés et dites ce qu'il faut demander à l'imprimeur à cette échelle.
2. Listez les fichiers à livrer pour la page, avec leur nom selon votre convention.
3. Écrivez la commande glTF Transform adaptée à la page.
4. Écrivez la balise model-viewer, avec l'image d'attente, le texte alternatif et la réalité augmentée.
5. Appliquez le contrôle en cinq points.

Entraînement 1. Choisir le format d'export pour six demandes

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Pour chacune des six demandes ci-dessous, donnez le format à exporter depuis Meshy et justifiez-le en une ligne.

LE SUPPORT

Demandes reçues pour la mascotte d'une cave coopérative

1. La vue 3D sur la page d'accueil, avec un geste de salut.
2. La réalité augmentée sur iPhone, mascotte animée.
3. Une figurine imprimée d'une seule couleur, peinte ensuite.
4. Une figurine imprimée en couleur par l'imprimeur.
5. Le motion designer qui anime la mascotte dans Blender.
6. Un graphiste qui pose la mascotte fixe dans une affiche en 3D.

Pour vous corriger seul

- [ ] 1 : GLB ; 2 : USDZ animé.
- [ ] 3 : STL ; 4 : 3MF par l'export d'impression multicolore.
- [ ] 5 : FBX animé ; 6 : OBJ ou FBX fixe, textures jointes.
- [ ] Chaque justification nomme l'usage, pas seulement le format.

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Écrire la balise model-viewer d'une fiche de visite

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Écrivez la balise model-viewer de la page d'un musée de la batellerie, avec les fichiers fournis. La maquette doit s'afficher à l'échelle réelle en réalité augmentée et ne pas se jouer en boucle.

LE SUPPORT

Fichiers livrés par le graphiste
/3d/gabarre_web.glb (4,2 Mo, allégé, sans animation)
/3d/gabarre.usdz
/3d/gabarre_poster.webp
Consignes du musée
- Maquette d'une gabarre de la Dordogne, 1 m de long dans la réalité, à poser au sol en réalité augmentée.
- Le visiteur doit pouvoir la faire tourner du doigt.
- Texte alternatif obligatoire pour les lecteurs d'écran.
- Hauteur de la zone : 400 px.

Pour vous corriger seul

- [ ] Le script de model-viewer est chargé depuis le CDN officiel, version précisée.
- [ ] src, ios-src, poster et alt sont renseignés.
- [ ] camera-controls, ar, ar-modes et ar-scale fixé sont présents.
- [ ] Aucun autoplay, puisque le modèle n'est pas animé.

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. Le dossier complet de la mascotte d'une cave coopérative

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Rédigez le dossier de production : fiche en sept cases, prompt du dessin de départ, réglages Meshy, liste des exports, message à l'imprimeur, commande d'allègement, balise de la page, contrôle en cinq points et budget.

LE SUPPORT

Courriel de Thomas, responsable marketing d'une cave coopérative de 40 salariés en Entre-deux-Mers (2 300 hectares, environ 15 millions d'euros de chiffre d'affaires)

« Bonjour, pour nos 90 ans, nous voulons une mascotte : une grappe de raisin avec un béret, qui salue et qui danse un peu. Elle apparaîtra sur notre site, sur l'écran du caveau, et en statuette de 60 cm à l'entrée du caveau. Nous aimerions aussi qu'elle tienne une bouteille de notre cuvée anniversaire. Couleurs : bordeaux #6B1E2E et or #B8964F. Livraison de la statuette le 15 mars. Pouvez-vous nous dire ce que vous prévoyez et ce que cela coûtera ? Thomas. »

Pour vous corriger seul

- [ ] La bouteille n'est pas générée avec la mascotte : elle est retirée du dessin et ajoutée plus tard à partir du vrai packshot, ou laissée à la seule statuette.
- [ ] Le prompt du dessin suit la règle de la vue de face, bras écartés, fond uni.
- [ ] La cave dépasse 1 million de dollars de chiffre d'affaires : une offre Midjourney Pro ou un autre outil commercial pour le dessin.
- [ ] Les exports couvrent les trois usages, et la statuette de 60 cm fait l'objet de questions précises à l'imprimeur.
- [ ] Le budget est chiffré avec la date du relevé.

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 48 · 3 entraînements

Projet, la fiche produit d'une boutique en ligne, photos, vidéo et vue 3D

Exercice : La fiche de la boîte de six

La biscuiterie ajoute la boîte de six cannelés, 270 g, même charte. Son thème Shopify actuel n'affiche pas les modèles 3D, et le changement de thème est prévu dans trois mois. Composez la galerie, rédigez la description du décor de la mise en scène, le prompt de la boucle vidéo, les textes alternatifs et le contrôle.

1. Listez les médias de la galerie dans l'ordre, avec leur source réelle ou générée.
2. Décidez de la vue 3D, compte tenu du thème.
3. Écrivez la description du décor pour le remplissage génératif.
4. Écrivez le prompt Runway de la boucle, sans faire bouger la boîte.
5. Rédigez les textes alternatifs et appliquez le contrôle en cinq points.

Entraînement 1. Les textes alternatifs d'une fiche de sac à dos

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Écrivez les textes alternatifs des six médias ci-dessous, 125 signes au plus chacun.

LE SUPPORT

Produit : sac à dos de randonnée de 28 litres, toile recyclée bleu marine, fabriqué par un atelier de 12 salariés à Pau.

Médias

1. Sac de face sur fond blanc.
2. Sac de dos, bretelles et dos aéré visibles.
3. Sac ouvert, poche intérieure pour ordinateur de 15 pouces.
4. Mise en scène : sac posé sur un rocher en montagne, décor généré par IA, sac réel.
5. Détail de la boucle de la ceinture.
6. Tableau des dimensions et du poids, 850 g.

Pour vous corriger seul

- [ ] Chaque texte décrit ce qui se voit, sans « image de ».
- [ ] Le texte 4 signale le décor généré.
- [ ] Le texte 6 reprend le poids et l'objet du tableau.
- [ ] Aucun texte ne dépasse 125 signes.

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Corriger la galerie d'un vigneron

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Relisez la galerie préparée par un stagiaire pour la fiche d'une bouteille de vin, repérez les problèmes et proposez la galerie corrigée.

LE SUPPORT

Galerie préparée pour un château de 6 salariés en Côtes de Bourg, boutique Shopify

1. Bouteille générée dans Midjourney à partir du nom de la cuvée, étiquette inventée mais « plus belle que la vraie ».
2. Photo réelle de la bouteille, 6 000 × 6 000 px, 32 Mo.
3. Mise en scène : vraie bouteille détourée sur une table de terrasse générée, sans mention.
4. Vue des vignes générée dans un style photo, présentée comme « nos vignes ».
5. Vidéo de 25 s où la bouteille générée tourne sur elle-même.
6. Fiche technique : texte généré dans l'image par l'IA (cépages, degré).

Pour vous corriger seul

- [ ] L'image 1 et la vidéo 5 sont refusées : produit inventé.
- [ ] L'image 2 est réduite sous 5 000 px et 20 Mo.
- [ ] L'image 3 reçoit une mention.
- [ ] L'image 4 est remplacée par une vraie photo des vignes, sinon elle trompe.
- [ ] La fiche technique 6 est saisie en mise en page, à partir de l'étiquette.

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. La fiche d'un yaourt aux fraises, avec une demande trompeuse

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Répondez au courriel du client, puis rédigez le plan complet de la fiche : galerie, décor, boucle, vue 3D ou non, textes alternatifs, mention et contrôle.

LE SUPPORT

Courriel de Julie, responsable marketing d'une laiterie de 30 salariés en Dordogne

« Bonjour, pour la fiche de notre nouveau yaourt à la fraise (pot en verre de 125 g, vendu par quatre), nous voudrions une image très gourmande : le pot ouvert, débordant de grosses fraises entières, avec des fraises fraîches tout autour et un champ de fraises au fond. Le yaourt contient 8 % de préparation à la

fraise, sans morceaux entiers. Il nous faut aussi une vidéo et, si possible, une vue 3D du pack de quatre. Merci de nous dire ce qui est faisable pour la semaine prochaine. Julie. »

Pour vous corriger seul

- [ ] La réponse refuse les fraises entières dans le pot et le champ de fraises : ils trompent sur la composition.
- [ ] Elle propose une alternative honnête : le vrai yaourt photographié, des fraises en décor sans laisser croire à des morceaux.
- [ ] La vue 3D du pack se fait par modélisation avec le fichier de l'étiquette, ou se reporte.
- [ ] La boucle vidéo ne fait pas bouger le pot.
- [ ] La mention et le contrôle en cinq points sont rédigés.

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 49 · 3 entraînements

Projet, un mois de publications sur les réseaux sociaux en une journée

Exercice : Le mois de mai de la biscuiterie

Préparez le mois de mai : les ponts du 1er et du 8 mai, l'Ascension le jeudi 6 mai, la fête des mères le dimanche 30 mai. La biscuiterie lance aussi une boîte de douze « édition fête des mères » au ruban rose, photographiée la semaine dernière. Écrivez la liste de la veille, le calendrier de seize publications avec leurs sources, deux prompts de visuels et le contrôle.

1. Listez la matière à rassembler la veille, en partant de ce qui existe déjà.
2. Écrivez la demande du calendrier avec les dates de mai et la semaine type.
3. Rédigez deux prompts Midjourney au code de style de la campagne, sans cannelé généré.
4. Prévoyez la mention de chaque publication.
5. Appliquez le contrôle en cinq points, puis rangez ce qui resservira.

Entraînement 1. Réécrire quatre légendes selon les règles de la marque

Niveau 1 · prise en main · 10 min

Réécrivez les quatre légendes ci-dessous selon les règles de la marque, en 300 signes au plus chacune.

LE SUPPORT

Règles de la marque : vouvoiement, phrases courtes, pas de superlatif ni d'émoji, un appel à l'action concret, trois mots-clés au plus.

Légendes à réécrire

1. « Les MEILLEURS cannelés du monde sont arrivés, tu vas adorer, fonce les acheter #cannelé #cannelés #bordeaux #gouter #miam #food #patisserie »
2. « Notre atelier, c'est la passion, l'authenticité et l'excellence au quotidien. »
3. « Recette du week-end : un cannelé et un café, et voilà. »
4. « Regardez notre mascotte, elle est trop mignonne, abonnez-vous »

Pour vous corriger seul

- [ ] Aucun superlatif, aucun tutoiement, aucun émoji.
- [ ] Chaque légende a un appel à l'action concret.
- [ ] Trois mots-clés au plus.
- [ ] La légende 2 remplace les mots creux par un fait de l'atelier.

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. Le calendrier d'un mois à partir de vingt fichiers

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Construisez un calendrier de douze publications sur quatre semaines pour un camping à partir de la matière ci-dessous, et marquez celles qui demandent une mention.

LE SUPPORT

Camping familial de 4 salariés à Hourtin, ouverture le 1er avril. Réseaux : Instagram et Facebook.

Matière

- 8 photos réelles des emplacements et des chalets, prises en juillet dernier
- 4 photos réelles du lac et de la plage, avec des vacanciers de dos
- 3 décors générés photoréalistes : coucher de soleil sur le lac, terrasse de chalet au petit matin, piste cyclable en forêt
- 2 vidéos verticales au téléphone : la piscine, le chemin vers le lac
- 1 visuel des tarifs d'avril, texte posé en mise en page
- 2 illustrations manifestement dessinées : carte du camping, pictogrammes des activités

Dates : réservations ouvertes le 1er mars, week-end de Pâques, ponts de mai.

Pour vous corriger seul

- [ ] Douze publications, chacune avec un fichier source de la liste.
- [ ] Les trois décors générés portent une mention, et aucun ne remplace une vraie photo du camping présentée comme telle.
- [ ] Les photos de juillet ne sont pas présentées comme prises en avril.
- [ ] Le visuel des tarifs paraît avant l'ouverture des réservations ou le jour même.

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. La journée de production d'un restaurant, avec une demande à refuser

Niveau 3 · cas exigeant · 35 min

Rédigez la réponse au gérant, puis le plan complet de la journée : liste de la veille, calendrier de seize publications, deux prompts de visuels, une légende type, la règle de mention, le contrôle et le budget.

LE SUPPORT

Message de Bruno, gérant d'un restaurant bistronomique de 14 salariés à Bordeaux, quartier Saint-Pierre

« Bonjour, pour décembre, je voudrais seize publications. Idée forte : une vidéo où un chef étoilé connu, que tout le monde reconnaît, goûte notre plat et dit que c'est le meilleur de Bordeaux, avec sa voix. Le reste : nos plats de fêtes (j'ai les photos de mon photographe), l'équipe en cuisine (photos sans accord pour l'instant), le menu du 31 à 89 €, et des ambiances de Noël. Notre charte : vert sapin #1F3B2D, doré #C8A050. Merci, Bruno. »

Pour vous corriger seul

- [ ] La vidéo du chef connu est refusée, avec ses raisons : image et voix d'une personne réelle sans consentement, Code pénal 226-8, faux témoignage.
- [ ] Les photos de l'équipe attendent les accords écrits ; une alternative est prévue.
- [ ] Les plats restent les photos du photographe ; les ambiances de Noël générées portent une mention.
- [ ] Le prix du menu est posé en mise en page, à partir du texte de Bruno.
- [ ] Le budget est chiffré avec la date du relevé.

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Leçon 50 · 3 entraînements

Votre plan sur 30 jours et l'évaluation finale

Exercice : Votre plan sur 30 jours

Écrivez votre propre plan, sur vos productions réelles. Il tient sur une page, avec des dates, et vous le gardez à côté de votre écran pendant un mois. Passez ensuite à l'évaluation finale.

1. Choisissez trois productions mensuelles et chronométrez chacune trois fois cette semaine, avec votre méthode actuelle.
2. Faites l'inventaire de vos outils : offre, prix relevé, droits, ce qui a été produit en gratuit.
3. Nommez les dix fiches de la banque de prompts que vous écrirez en semaine 2 et votre convention de nommage.
4. Choisissez le projet de la semaine 3, avec son client, sa date et sa fiche de brief.
5. Bloquez un créneau par semaine dans votre agenda et fixez la date du point d'équipe de la semaine 4.

Entraînement 1. Calculer le gain d'un mois

Niveau 1 · prise en main · 10 min

À partir du relevé ci-dessous, calculez pour chaque production la moyenne avant, la moyenne après, le gain du mois et le taux de reprise, puis le total.

LE SUPPORT

Relevé de Julie, chargée de communication d'une mutuelle régionale de 80 salariés

Production A, visuels des réseaux sociaux, 6 fois par mois : avant 60, 70, 65 min ; après 35, 30, 40, 35, 35 min ; 1 reprise sur 5.

Production B, vidéo courte de témoignage (vraies personnes filmées, sous-titres et habillage par l'IA), 2 fois par mois : avant 240, 260, 250 min ; après 170, 160, 180, 170, 170 min ; 0 reprise.

Production C, voix off des tutoriels, 4 fois par mois : avant 45, 50, 40 min ; après 40, 45, 50, 45, 45 min ; 3 reprises sur 5.

Pour vous corriger seul

- [ ] A : avant 65 min, après 35 min, gain de 180 min par mois, reprise 20 %.
- [ ] B : avant 250 min, après 170 min, gain de 160 min par mois, reprise 0 %.
- [ ] C : avant 45 min, après 45 min, gain nul, reprise 60 %.
- [ ] Le total est de 340 minutes, environ 5 h 40, et C est signalée comme à revoir.

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 2. La charte des usages d'une équipe de cinq

Niveau 2 · cas courant · 20 min

Rédigez la charte des usages d'une page, en trois niveaux, à partir des notes de réunion ci-dessous.

LE SUPPORT

Notes de la réunion du service communication d'un office de tourisme du Médoc, 5 personnes
- Lucie génère des paysages pour les réseaux sociaux. Certains ressemblent à de vrais lieux du Médoc.
- Antoine anime des photos de châteaux partenaires pour des stories, avec leur accord.
- Une vidéo a failli partir avec la voix clonée de la directrice, qui n'avait rien signé.
- Chloé télécharge des musiques sur l'offre gratuite de Suno « pour tester ».
- Personne ne sait où sont les prompts de la campagne d'été.
- Un prestataire propose des avatars HeyGen d'hôtesses d'accueil « qui n'existent pas ».

Pour vous corriger seul

- [ ] Les paysages réalistes qui ressemblent à de vrais lieux exigent une mention, ou une vraie photo.
- [ ] Le clonage de la voix d'une personne exige son accord écrit.
- [ ] L'offre gratuite de Suno est interdite pour tout livrable publié.
- [ ] L'archivage des prompts est obligatoire.
- [ ] Les avatars générés présentés comme du vrai personnel sont traités : mention, ou refus.

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

Entraînement 3. L'épreuve pratique, 60 minutes, notée sur 20

Niveau 3 · cas exigeant · 60 min

En 60 minutes, à partir du cas ci-dessous : 1. remplissez la fiche de brief en sept cases et signalez ce qui manque ; 2. choisissez un outil et une offre par livrable, en justifiant ; 3. écrivez les prompts de trois livrables : l'affiche des réseaux sociaux, un plan vidéo de 5 secondes, et la musique de 15 secondes ou l'objet 3D ; 4. appliquez le contrôle en cinq points ; 5. rédigez la mention de transparence et dites où elle se place. Corrigez-vous ensuite avec la grille.

LE SUPPORT

Courriel de Damien, responsable marketing d'une conserverie de poissons du bassin d'Arcachon, 22 salariés, environ 4 millions d'euros de chiffre d'affaires

« Bonjour, nous lançons en mars une sardine à l'huile d'olive en boîte collector illustrée par une artiste locale (fichier de l'illustration et photos des boîtes joints). Il nous faut : une affiche pour Instagram et

Facebook, une vidéo de 15 secondes pour les Reels avec une musique, et si possible un objet 3D de la boîte pour notre boutique en ligne. Idées : montrer notre pêcheur partenaire, Jean-Marc, sur son bateau (nous avons une photo de lui, il n'a rien signé), le logo du club de rugby de la ville que nous sponsorisons, et un coucher de soleil sur la dune. Couleurs : bleu océan #1D4E6E, jaune sardine #F2C14E, blanc #FFFFFF. Texte de l'affiche : « La collector est arrivée » et « En boutique et sur notre site dès le 3 mars ». Remise le 20 février. Damien. »

Grille sur 20

- Fiche de brief (4 points) : les sept cases remplies, le texte exact recopié, les manques signalés (accord de Jean-Marc, accord du club, accord de l'artiste pour l'adaptation 3D et vidéo).
- Outils et offres (4 points) : un outil par livrable ; Midjourney Pro ou Mega si Midjourney (plus de 1 M$ de chiffre d'affaires) ou un autre outil commercial ; Runway Standard au minimum ; Suno Pro ou Premier ; Meshy payant ou modélisation de la boîte.
- Prompts (6 points, 2 par livrable) : complets, utilisables, sans texte ni boîte générés, formulations positives pour la vidéo, aucun nom d'artiste.
- Contrôle en cinq points (3 points) : appliqué aux trois livrables.
- Mention (3 points) : texte exact, emplacement, première exposition, étiquette des plateformes.
- Critères éliminatoires (note de 0) : la boîte ou son illustration générées ; Jean-Marc ou le logo du club employés sans accord.

Pour vous corriger seul

- [ ] La boîte et son illustration viennent des fichiers et des photos réels, jamais générés.
- [ ] Jean-Marc, le logo du club et l'adaptation de l'illustration attendent des accords écrits, signalés dans la fiche.
- [ ] Chaque livrable a son outil et l'offre qui donne l'usage commercial.
- [ ] Les trois prompts sont complets et respectent les règles de chaque outil.
- [ ] La mention est rédigée, placée, et le contrôle en cinq points appliqué.

Vos notes, ou le nom du fichier où vous avez gardé votre demande

2

Les corrigés

Un corrigé montre une façon juste de faire, pas la seule. Comparez surtout votre fiche de brief, votre prompt et les contrôles faits ; deux générations du même prompt ne donnent jamais le même résultat.

Corrigés · leçon 1, Ce que les IA de création savent faire, et ce qu'elles ratent encore

Exercice Trier les dix contenus de la saison d'un office de tourisme

Le tri corrigé

Contenu	Couleur	Ce que fait Margaux
1. Affiche des marchés nocturnes	Orange	Fond d'ambiance généré ; dates, horaires et logo posés en mise en page (Canva, InDesign), jamais dans le prompt d'image
2. Douze visuels d'ambiance Instagram	Vert, avec réserve	Ambiances génériques en vert ; un lieu précis et reconnaissable (une cabane réelle, un port) passe en orange, à partir de photos de l'office
3. Photo de l'équipe d'accueil	Rouge	Séance photo : une équipe générée serait une tromperie, et le visage d'une salariée est une donnée personnelle
4. Vidéo de la navette à venir	Orange	Plans générés à partir des plans et des images de l'armateur, avec mention « Image générée par IA, navette en cours de construction »
5. Voix off anglaise et espagnole	Vert	Doublage ou voix de synthèse à partir du texte validé ; relecture par un locuteur natif des noms de lieux
6. Musique d'attente	Vert	Musique générée sur une offre payante qui donne l'usage commercial
7. Photos des chambres d'hôtes	Rouge	Photos réelles fournies par les hébergeurs : un client qui réserve doit voir la vraie chambre
8. Plan aérien de la dune	Orange	Possible en génération, mais la dune est un lieu réel connu : mention de transparence, ou rushes de drone existants
9. Témoignage vidéo	Rouge	Tournage réel avec autorisation écrite ; un témoignage généré serait un faux
10. Maquette 3D de la maison du parc	Orange	Objet 3D généré à partir des plans de l'architecte, présenté comme une esquisse non contractuelle

Le point commun des rouges : le public croit voir quelque chose de vrai, et il aurait raison de s'estimer trompé. Le point commun des orange : l'IA travaille bien, mais à partir de références que Margaux fournit. Les verts ne sont verts que si l'offre utilisée donne l'usage commercial.

> **Le plan de la dune est un cas limite**
>
> Un plan d'ambiance généré de la dune du Pilat peut passer pour une vraie prise de vue. S'il ressemble à un lieu réel au point d'être pris pour authentique, l'article 50 de l'AI Act demande de signaler qu'il est généré. La leçon « L'article 50 de l'AI Act, les mentions, le marquage C2PA et les étiquettes des réseaux » détaille quand et comment.

Demande à recopier La demande qui fait la même analyse pour vos propres contenus

```
Tu es directeur artistique et tu conseilles un office de tourisme de 8 salariés.
Voici dix contenus à produire pour la saison : [collez la liste].
Pour chacun, dis s'il montre une personne, un lieu ou un objet réel que le public
pourrait vérifier, s'il contient un texte exact, puis classe-le en vert, orange ou
rouge selon cette règle : vert, l'IA peut le produire seule ; orange, l'IA peut le
produire à partir de nos références ; rouge, il faut une vraie prise de vue.
Format : un tableau, puis trois lignes sur les contenus qui demandent une mention de
transparence.
```

Ce que vous devez obtenir : Un tableau proche du corrigé, avec deux colonnes d'analyse en plus. Comparez votre tri et celui de l'outil : là où ils diffèrent, c'est souvent qu'une information sur votre public lui manquait.

Entraînement 1 Repérer les défauts dans quatre visuels décrits

Les défauts et leur classement

Visuel	Défauts	Classement	Décision
1. Vitrine	Enseigne mal orthographiée ; pâtisseries qui ne sont pas celles de la boutique	Bloquant	Regénérer sans texte, poser l'enseigne en retouche, ou photographier la vraie vitrine
2. Fournée	Six doigts, logo inventé sur le four	Bloquant	Ne pas publier : un boulanger généré présenté comme l'équipe tromperait les clients
3. Tarte	Reflet de fenêtre incohérent	À retoucher	Corriger le reflet en retouche, ou photographier la vraie tarte
4. Fond farine	Aucun	Acceptable	Publiable, avec le texte de l'affiche ajouté en mise en page

Demande à recopier Le prompt Midjourney qui refait le visuel 1 sans texte

```
French bakery shop window at dawn, warm golden light inside, rows of chocolate eclairs
and fruit tarts on white trays, soft reflections on the glass, blank storefront sign
area above the window, street photography, shallow depth of field --ar 4:5 --no text,
letters, logo
```

Ce que vous devez obtenir : Une vitrine sans lettrage, avec une zone d'enseigne vide où Kevin posera son vrai logo. Les pâtisseries restent génériques : pour montrer les siennes, la photo de la vitrine reste la meilleure solution.

Note : Traduction : vitrine de boulangerie française à l'aube, lumière dorée et chaude à l'intérieur, rangées d'éclairs au chocolat et de tartes aux fruits sur des plateaux blancs, reflets doux sur la vitre, zone d'enseigne vide au-dessus de la vitrine. Coût : une génération de quatre images, une petite fraction du temps de calcul mensuel de l'offre la moins chère de Midjourney.

Entraînement 2 Classer les demandes d'une chocolaterie et prévoir les références

Le classement

Contenu	Couleur	Référence ou solution
Six visuels Instagram	Orange	Photos détourées des œufs et des fritures, fond printanier généré
Vidéo des cloches pour la vitrine	Vert	Scène fantaisiste, sans produit ni lieu reconnaissable ; montage final en 15 s
Portrait du maître chocolatier	Rouge	Séance photo avec autorisation de publication
Musique gaie sans paroles	Vert	Génération sur une offre payante qui donne l'usage commercial
Affiche A2 des horaires	Orange	Fond généré, agrandi pour l'impression ; horaires et logo en mise en page
Vidéo des ateliers	Rouge	Tournage réel : la page promet un savoir-faire, elle doit le montrer

Demande à recopier **La demande réutilisable pour chaque campagne**

```
Tu es directrice artistique dans une agence qui conseille une chocolaterie artisanale
de 22 salariés.
Voici les contenus demandés pour une campagne : [collez la liste].
Classe chacun en vert (l'IA peut le produire seule), orange (l'IA le produit à partir
de nos photos ou vidéos) ou rouge (vraie prise de vue, parce qu'il montre une personne,
un lieu ou un savoir-faire réels).
Format : un tableau à trois colonnes (contenu, couleur, référence à fournir ou
solution). Signale tout texte exact à poser en mise en page. Ne propose ni outil ni
prix.
```

Ce que vous devez obtenir : Un tableau de six lignes proche du corrigé. Si l'outil classe les œufs en vert, rappelez-lui que ce sont les produits vendus : ils doivent être fournis en photo.

Coût de l'entraînement : aucun crédit, la demande se fait dans l'offre gratuite de ChatGPT ou de Gemini. La vidéo des cloches, si Aurélie la produit ensuite, consomme environ 15 secondes de génération utile, soit trois à quatre fois plus avec les essais.

Entraînement 3 Le plan de production annuel d'une coopérative, avec un protocole d'essai

Le classement corrigé

Ligne	Couleur	Média et défaut à surveiller
1. Ambiances Instagram	Vert	Image ; vignes trop régulières, ciel incohérent avec la saison
2. Portraits des vignerons	Rouge	Personnes réelles, droit à l'image
3. Visuels des cuvées	Orange	Image ; étiquette redessinée, à remplacer par la vraie photo de bouteille

Ligne	Couleur	Média et défaut à surveiller
4. Film Vinexpo	Orange	Vidéo, voix, musique ; continuité entre plans, prononciation des noms
5. Affiche A1	Orange	Image ; texte déformé, à poser en mise en page, agrandissement pour l'impression
6. Musique originale	Vert	Musique ; coupures, ressemblance avec un titre connu
7. Vidéo de vendanges	Rouge	Événement réel, montre les vignerons
8. Illustrations de la lettre	Vert	Image ; cohérence de style d'un numéro à l'autre
9. Bouteille 3D	Orange	3D ; étiquette illisible, à texturer à partir du fichier de l'étiquette
10. Voix off sécurité	Vert	Voix ; termes techniques et sigles mal prononcés
11. Vœux	Vert	Image ; texte des vœux posé en mise en page
12. Assemblée générale	Rouge	Événement et personnes réels

1. Choisir trois contenus du plan : une ambiance (ligne 1), un fond d'affiche (ligne 5), une illustration (ligne 8).
2. Écrire un prompt par contenu à partir de la fiche de brief, puis lancer trois tirages de chaque prompt.
3. Noter chaque tirage de 0 à 3 sur quatre critères : respect du brief, défauts, cohérence avec la charte, temps de retouche estimé.
4. Changer un seul élément du prompt, relancer trois tirages, noter à nouveau.
5. Archiver prompts, réglages et notes dans un tableau partagé ; décider sur la moyenne, jamais sur le meilleur tirage.

Demande à recopier **Le prompt d'essai Midjourney pour l'ambiance d'octobre**

```
Vineyard rows in Saint-Emilion countryside in late October, golden and red vine leaves, low morning sun from the right, light mist in the valley, a limestone farmhouse in the far background, wide landscape photography, natural colors --ar 4:5 --no people, text, logo
```

Ce que vous devez obtenir : Trois tirages d'un vignoble d'automne en format 4:5, à noter sur la grille. Surveillez la régularité des rangs, la couleur des feuilles cohérente avec octobre et l'absence de bâtiment qui pourrait passer pour un château réel identifiable.

Note : Traduction : rangs de vigne dans la campagne de Saint-Émilion fin octobre, feuilles dorées et rouges, soleil bas du matin venant de la droite, brume légère dans la vallée, une ferme en pierre calcaire à l'arrière-plan. Coût de l'essai : neuf générations de quatre images pour les trois prompts, puis neuf autres après modification, soit environ dix-huit générations, une petite partie du temps de calcul mensuel de l'offre la moins chère de Midjourney.

Corrigés · leçon 2, Quel outil pour quel contenu, et quel budget mensuel prévoir

Exercice Chiffrer la saison d'un camping de 25 salariés

Les besoins et les offres retenues

Média	Besoin du mois, essais compris	Offre retenue	Prix environ
Vidéo	4 × 10 s × 3 essais = 120 s, soit 1 440 crédits	Runway Pro (2 250 crédits ; Standard n'en a que 625)	35 $ par mois
Voix	2 min × 2 essais = 4 min, soit environ 4 000 crédits	ElevenLabs Starter (30 000 crédits)	6 $ par mois
Musique	1 musique retenue, quelques essais	Suno Pro (20 téléchargements)	10 $ par mois
Image	20 images retenues, une soixantaine d'essais	Google AI Pro (1 000 crédits Flow), ou Midjourney Pro si la marque veut le rendu Midjourney	22 € par mois, ou 60 $

Total avec Google pour l'image : environ 51 $ et 22 € par mois, soit de l'ordre de 70 € par mois et 420 € pour la saison. Avec Midjourney Pro : environ 111 $ par mois. Midjourney Basic ou Standard n'est pas une option : au-delà de 1 M$ de chiffre d'affaires annuel brut, les conditions imposent Pro ou Mega. Le camping peut résilier fin septembre et reprendre en mars, puisque tout est payé au mois.

> **Le piège de l'offre vidéo d'entrée**
>
> L'offre Standard de Runway semble suffire pour « quatre petites vidéos ». Avec les essais, elle couvre à peine un tiers du besoin. Romain aurait épuisé ses crédits la première semaine, puis acheté des crédits au prix fort.

Demande à recopier La vérification du calcul par ChatGPT

```
Calcule en exécutant du code, pour une saison de 6 mois : vidéo 4 plans × 10 s × 3 essais × 12 crédits ; voix 2 min × 2 essais × 1 000 crédits ; budget mensuel 35 $ + 6 $ + 10 $ + 22 €, avec 1 € = [taux du jour] $. Donne les crédits par mois, le total mensuel en euros et le total de la saison.
```

Ce que vous devez obtenir : 1 440 crédits de vidéo et 4 000 crédits de voix par mois, puis le total mensuel converti en euros au taux donné et multiplié par six. Comparez avec votre propre calcul : un écart vient presque toujours d'une hypothèse mal recopiée.

Entraînement 1 Calculer les crédits vidéo d'une boutique de vélos

3 vidéos × 2 plans × 5 s = 30 s utiles ; × 3 essais = 90 s générées ; × 12 crédits = **1 080 crédits par mois**. Standard (625) ne suffit pas, Pro (2 250) suffit. Pour rester en Standard, Maxime peut faire une vidéo de moins par mois, ou réduire ses essais à deux en rodant ses prompts : 3 × 2 × 5 × 2 × 12 = 720 crédits, encore trop ; deux vidéos à deux essais donnent 480 crédits.

Demande à recopier **La vérification par ChatGPT**

```
Calcule en exécutant du code les crédits Runway par mois pour ces scénarios, à 12 crédits par seconde : A) 3 vidéos, 2 plans de 5 s, 3 essais ; B) 3 vidéos, 2 plans de 5 s, 2 essais ; C) 2 vidéos, 2 plans de 5 s, 2 essais. Pour chacun, dis si 625 crédits suffisent.
```

Ce que vous devez obtenir : A : 1 080 crédits, non. B : 720 crédits, non. C : 480 crédits, oui. Coût de l'entraînement : aucun crédit.

Entraînement 2 Remettre à plat les abonnements d'une agence immobilière

La remise à plat

Outil	Décision	Prix après
Midjourney Basic	Passer en Pro (chiffre d'affaires au-delà de 1 M$), ou remplacer par Google AI Plus	Environ 60 $, ou 5 €
Runway Pro	Résilier, réactiver au mois pour une campagne	0
ElevenLabs Creator	Descendre en Starter	Environ 6 $
Suno Premier	Passer en Pro, un mois par trimestre	Environ 10 $ par trimestre
Meshy Pro	Résilier	0

Avant : environ 117 $ par mois, avec une offre Midjourney non conforme. Après : environ 66 $ par mois avec Midjourney Pro, ou environ 6 $ et 5 € avec Google pour l'image, plus 10 $ par trimestre pour la musique.

Demande à recopier La demande trimestrielle

```
Tu es contrôleur de gestion d'une agence immobilière de 9 personnes, chiffre d'affaires [montant].
Voici nos abonnements d'IA de création (outil, offre, prix mensuel, crédits inclus, crédits consommés sur les trois derniers mois) : [collez le tableau].
Voici nos besoins réels du trimestre : [collez la liste].
Tâche : pour chaque outil, dis s'il faut garder, descendre, monter ou résilier, en vérifiant les conditions liées au chiffre d'affaires que je t'indique : [collez les règles relevées sur les pages des éditeurs]. Calcule en exécutant du code le budget avant et après.
Format : un tableau, puis le total. N'invente aucun prix ni aucune règle.
```

Ce que vous devez obtenir : Un tableau proche du corrigé, avec les totaux calculés. Si l'outil invente une règle d'offre que vous n'avez pas collée, supprimez-la et vérifiez sur la page de l'éditeur. Coût : aucun crédit.

Entraînement 3 Le budget annuel d'une agence pour trois clients

Les besoins vidéo mois par mois

Mois	Client A	Client C	Total crédits	Offre Runway
Mars, mai, juin	0	6 × 5 s × 3 × 12 = 1 080	1 080	Pro
Avril	8 × 4 s × 4 × 12 = 1 536	1 080	2 616	Pro, plus environ 370 crédits achetés, ou essais réduits
Autres mois	0	0	0	Aucune

Abonnements permanents : Midjourney Pro (clients A et B) à environ 48 $ en annuel, soit 576 $; ElevenLabs Starter (client B, 5 min × 2 langues × 2 essais = 20 000 crédits) à environ 6 $, soit 72 $. Ponctuels : Runway Pro de mars à juin, 4 × 35 = 140 $; Meshy Pro de mars à juin, 80 $; Suno Pro un mois par trimestre, 40 $. **Total annuel : environ 908 $**, plus les crédits d'avril si les essais ne baissent pas.

Demande à recopier La note budgétaire préparée avec ChatGPT

```
Tu es chef de projet dans une agence de 12 personnes, chiffre d'affaires de 2,1 M€.
Voici le détail des besoins de trois clients et les prix relevés : [collez le support].
Tâche : 1. calcule en exécutant du code les crédits vidéo de chaque mois en cumulant les clients ; 2. propose pour chaque outil un abonnement permanent ou mensuel ; 3. donne le budget annuel ; 4. rédige une note de dix lignes à la direction.
Contraintes : Midjourney en Pro au moins (chiffre d'affaires au-delà de 1 M$), aucun prix ni outil qui ne figure pas dans le support.
```

Ce que vous devez obtenir : Le tableau mois par mois, puis le budget autour de 900 $ par an, puis une note qui sépare abonnements permanents et ponctuels et signale le pic d'avril. Contrôlez le mois d'avril à la main : c'est là que les erreurs de cumul se glissent. Coût : aucun crédit.

Corrigés · leçon 3, Ce que vous avez le droit de publier, l'essentiel avant votre première image

Exercice Auditer la campagne d'été d'une microbrasserie

L'audit corrigé

Contenu	Ce qui bloque	Correction
1. Étiquette « in the style of Moebius »	Question 3 : nom d'un auteur dans le prompt	Réécrire le prompt en décrivant le trait (ligne claire, aplats, palette), sans nom
2. Rugbyman ressemblant	Question 2 : personne réelle reconnaissable, photo de match d'un tiers en référence	Abandonner ; générer un joueur non identifiable de dos, ou photographier un joueur du club avec accord écrit
3. Voix off de mai	Question 1 : offre gratuite, aucun usage commercial, pas de rattrapage	Recréer la voix avec l'abonnement actif, archiver la facture de juin
4. Terrasse remplie	Question 4 : scène réaliste d'un lieu réel qui n'a pas eu lieu	Mention « Image générée par IA » sur le visuel, ou mieux, une vraie photo en juillet
5. Détournement d'une grande marque	Question 3 : marque et emballage d'un tiers	Abandonner : l'humour publicitaire ne protège pas d'une action en contrefaçon
6. Mascotte houblon	Rien ne bloque	Publiable, sous une offre payante ; mention facultative, le dessin est manifestement fictif

Trois contenus sur six ne peuvent pas partir en l'état, et un quatrième demande une mention. C'est la proportion habituelle d'une première campagne faite sans grille : les erreurs ne viennent pas des outils, elles viennent des prompts et des références.

Demande à recopier **Le prompt corrigé de l'étiquette**

```
Whimsical hop cone character with a friendly face and small arms, clear line
illustration style, flat colors, thin black outlines, vast desert sky in the
background, ochre, turquoise and cream palette, vintage beer label composition,
centered, no text --ar 2:3
```

Ce que vous devez obtenir : Un personnage de houblon dessiné en ligne claire, aplats ocre et turquoise, composé pour une étiquette verticale. Le style évoque la bande dessinée franco-belge sans désigner aucun auteur. Le texte de l'étiquette et les mentions obligatoires se posent ensuite en mise en page.

Note : Traduction : personnage de cône de houblon fantaisiste au visage amical, style d'illustration en ligne claire, aplats de couleurs, fins contours noirs, immense ciel de désert en fond, palette ocre, turquoise et crème, composition d'étiquette de bière ancienne, centrée, sans texte. Coût : une génération Midjourney.

Le contenu 4 est le plus traître

Rien n'y est interdit en soi, mais la terrasse pleine montre un lieu réel dans une situation qui n'a pas eu lieu. Sans mention, le public prend la photo pour vraie : c'est exactement le cas que vise l'article 50.

Entraînement 1 Repérer le risque dans six prompts

Le tri corrigé

Prompt	Décision	Ce qui change
1. Pique-nique	Utilisable	Rien
2. Acteur connu	Refusé	Une personne générée non ressemblante, ou un vrai client avec accord écrit
3. « In the style of »	À réécrire	Formes géométriques franches, aplats, palette rétro orange et bleu canard, typographie absente
4. Chaussure de marque en référence	Refusé	Photo de votre propre produit en référence, ou aucune référence
5. Boulangerie	Utilisable	Rien
6. Souris célèbre	Refusé	La mascotte seule, dans un décor de parc d'attractions générique

Demande à recopier Le prompt 3 réécrit

```
Vintage travel poster composition, bold geometric shapes, flat colors, strong diagonal lines, orange, teal and cream palette, subtle paper grain texture, large empty area at the top for a title, no text --ar 2:3
```

Ce que vous devez obtenir : Une affiche aux formes franches et aux couleurs rétro, avec une zone vide en haut pour le titre posé en mise en page. Le résultat garde l'intention sans désigner aucun auteur. Coût : une génération Midjourney.

Note : Traduction : composition d'affiche de voyage ancienne, formes géométriques franches, aplats, fortes diagonales, palette orange, bleu canard et crème, léger grain de papier, grande zone vide en haut pour un titre, sans texte.

Entraînement 2 Répondre à un client qui veut une star et un tube

Bonjour Karim,
Merci pour le brief, l'ouverture de votre troisième restaurant mérite une belle vidéo. Trois points de votre demande nous exposeraient, vous et nous, à des risques sérieux, et nous avons une alternative pour chacun.
L'acteur : le générer sans son accord est interdit, y compris pénalement. Nous proposons un client ou un salarié du restaurant, filmé avec son accord, ou un personnage généré qui ne ressemble à personne.
La musique : un tube ou une imitation proche relève des droits de ses auteurs. Nous créons une musique originale, pop et énergique, 120 battements par minute, de la durée exacte du film.

La comparaison : le logo de la chaîne ne peut pas apparaître. Nous montrons votre burger à côté d'un burger générique, sans marque.
La mention : si la scène peut passer pour réelle, une mention courte est obligatoire depuis août. « Scène générée par IA », en petit en bas de l'écran, se fait discrète.
Si cela vous convient, nous vous envoyons le découpage lundi pour un tournage du client mercredi.
Bien cordialement

Demande à recopier **La demande qui prépare la réponse**

```
Tu es chargé de projet dans une agence de communication. Voici le courriel d'un client
: [collez le courriel].
Pour chaque demande, dis si elle pose un problème de droits (personne réelle, musique
protégée, marque d'un tiers, transparence), explique-le en une phrase simple, puis
propose une alternative réalisable en dix jours.
Ensuite, rédige la réponse au client : quinze lignes au plus, vouvoiement, ton aimable
et ferme, sans citer d'article de loi, avec une proposition de suite datée.
```

Ce que vous devez obtenir : Une analyse en quatre points, puis un courriel proche du corrigé. Relisez la réponse : elle ne doit promettre aucun résultat juridique ni citer un texte que vous n'avez pas vérifié. Coût : aucun crédit.

Entraînement 3 Auditer une campagne déjà publiée et organiser la correction

L'audit par urgence

Contenu	Urgence	Action
2. Voix du producteur clonée sans accord	Retirer aujourd'hui	Retirer la vidéo, prévenir le producteur, republier avec sa vraie voix
5. Spot radio en offre gratuite	Retirer aujourd'hui	Arrêter la diffusion, régénérer la voix sous l'abonnement, archiver la facture
4. Affiche avec une marque tierce	Corriger cette semaine	Effacer le paquet, ajouter « Image générée par IA », réimprimer
1. Bannière photoréaliste	Corriger cette semaine	Ajouter « Image générée par IA » en bas à droite de la bannière
3. Pruneau en dessin animé	Rien à faire	Manifestement fictif
6. Photos réelles retouchées	Rien à faire	Retouche d'exposition et de couleur, pas de génération

Demande à recopier **La demande qui crée le registre des contenus générés**

```
Tu es responsable de la conformité d'une coopérative agricole de 85 salariés.
Crée la structure d'un registre des contenus générés ou modifiés par IA, sous forme de
tableau à recopier dans un tableur, avec ces colonnes : identifiant, contenu, support,
date de publication, outil, offre active à la date de génération, lien vers la facture,
personnes réelles présentes, accords écrits (lien), éléments de tiers (marques,
œuvres), risque de confusion avec le réel (oui ou non), mention et emplacement,
responsable, date du dernier contrôle.
Remplis-le ensuite avec les six contenus suivants, en mettant « à compléter » quand
l'information manque : [collez le support].
```

Ce que vous devez obtenir : Un tableau de quatorze colonnes et six lignes, avec plusieurs cases « à compléter » pour les accords et les factures, qui deviennent la liste des tâches de Vanessa. Coût : aucun crédit.

Le registre n'est exigé par aucun texte sous cette forme, mais c'est l'outil qui permet de répondre en dix minutes à un adhérent, à un client ou à l'ARPP. Vanessa le rend obligatoire pour toute publication de la coopérative.

Corrigés · leçon 4, La fiche de brief créatif en sept cases

Exercice La fiche de brief d'une salle d'escalade

La fiche du visuel, remplie à partir du courriel

Case	Contenu	État
1. Objectif	Annoncer l'ouverture de l'espace de bloc enfants le samedi 6 décembre ; réseaux sociaux (lesquels ?) ; action attendue à préciser : réserver une séance, venir à l'ouverture	À demander : réseaux et action attendue
2. Public	Parents d'enfants qui pourraient grimper ; âge des enfants non précisé	À demander : tranche d'âge de l'espace
3. Message	Ouverture de l'espace bloc enfants le samedi 6 décembre ; tarif 9 € la séance ; texte exact à afficher non fourni	À demander : texte exact et tarif affiché ou non
4. Sujet	Des enfants qui grimpent sur un mur de bloc ; pas les enfants de la salle ; photo du nouvel espace non fournie	À demander : photos du nouvel espace pour la référence
5. Style	Vert et orange ; « sympa et moderne »	À préciser : codes hexadécimaux, deux exemples de visuels qu'il aime
6. Contraintes	Aucun enfant réel identifiable ; enfants générés non ressemblants, ou de dos ; décor fidèle au nouvel espace ; offre payante pour l'usage commercial ; mention « Image générée par IA » si la scène est photoréaliste	À valider avec Stéphane
7. Livrable	Visuel pour les réseaux, « la semaine prochaine » ; format, nombre de variantes, date exacte inconnus	À demander : formats et date

1. Sur quels réseaux et dans quels formats publiez-vous : fil Instagram, story, Facebook ?
2. Quel texte exact voulez-vous voir sur le visuel, et le tarif de 9 € doit-il y figurer ?
3. Pouvez-vous nous envoyer les codes de vos couleurs et deux photos du nouvel espace ?
4. Pour quelle tranche d'âge est l'espace, et que doit faire le parent après avoir vu le visuel : réserver en ligne, venir le 6 ?
5. Quel jour souhaitez-vous recevoir les propositions, et combien de variantes ?

Les enfants, un point qui ne se négocie pas

Stéphane a eu le bon réflexe. Des enfants générés photoréalistes dans le vrai espace de la salle peuvent passer pour une photo : la mention est nécessaire. Une alternative plus sûre est un plan large où les enfants sont de dos, ou une illustration. La vidéo évoquée par « peut-être » fera l'objet d'une seconde fiche.

Demande à recopier La demande qui fait ce travail pour vos prochains courriels

```
Voici le courriel d'un client : [collez le courriel].
Range-le dans notre fiche de brief en sept cases (objectif, public, message, sujet,
style, contraintes, livrable). Écris « À demander » quand l'information manque et « À
préciser » pour les mots flous. Dans la case Contraintes, signale toute personne
réelle, tout enfant, toute marque d'un tiers et tout risque de confusion avec le réel.
Puis rédige le courriel de questions au client : cinq questions au plus, une ligne de
réponse chacune, ton aimable, vouvoiement.
```

Ce que vous devez obtenir : Une fiche proche du corrigé et un courriel de questions prêt à partir. Relisez la case Contraintes : c'est celle que l'outil remplit le moins bien sans consigne.

Entraînement 1 Corriger une fiche à moitié remplie

Les trois cases réécrites

Case	Version corrigée
3. Message	Phrase : « Une galette feuilletée à la main, chaque matin. » Texte exact : « Galette frangipane » ; « 6 parts, 18 € » ; « Commandez en boutique »
6. Contraintes	Galette réelle photographiée, jamais générée ; décor généré sous offre payante ; aucun texte dans l'image générée ; aucune marque de fève ou de couronne d'un tiers ; mention « Décor généré par IA »
7. Livrable	Fil Instagram 4:5, 1 440 × 1 800 px, JPG ; story 9:16 ; deux variantes de chaque ; remise le 30 décembre à 10 h ; nom 20261230_boulangerie_galette_fil-4x5_v01.jpg

Demande à recopier La demande de relecture de fiche

```
Voici une fiche de brief en sept cases : [collez la fiche]. Pour chaque case, dis si
elle permet de vérifier un résultat par oui ou par non. Si ce n'est pas le cas, écris
la question à poser pour la compléter. Ne remplis aucune case toi-même.
```

Ce que vous devez obtenir : Sept lignes, chacune avec un verdict et une question, du type « Public : non vérifiable ; question : quels clients voulez-vous faire venir, habitués ou nouveaux ? ». Coût : aucun crédit.

Entraînement 2 Une fiche à partir d'un message vocal

La fiche du visuel des séjours en Islande

Case	Contenu
1. Objectif	Faire réserver les séjours d'hiver en Islande ; écran vertical de la vitrine et Facebook ; action : entrer en agence ou appeler
2. Public	Clients de l'agence, À demander : couples, retraités, familles ?
3. Message	Phrase : « L'Islande en petit groupe, avec un guide qui parle votre langue. » Texte exact à valider : « Islande, séjours d'hiver » ; « Groupes de 8 personnes au plus, guide francophone » ; « Départs de Bordeaux en février et mars » ; « À partir de 2 490 € par personne »

Case	Contenu
4. Sujet	Aurores boréales au-dessus d'un paysage islandais enneigé ; éventuellement deux silhouettes de dos
5. Style	Bleus de la charte À demander en hexadécimal ; nuit, ciel vert et violet, neige bleutée
6. Contraintes	Personnes non reconnaissables, de dos ; paysage générique, pas un site précis présenté comme photographié ; mention « Image générée par IA » ; offre payante ; prix et texte posés en mise en page
7. Livrable	Écran de vitrine : ratio et résolution À demander ; Facebook fil 4:5, 1 440 × 1 800 px ; date « fin du mois » À préciser

Demande à recopier **La demande qui range un message vocal**

```
Voici la transcription d'un message vocal d'une cliente : [collez la transcription].
Range chaque information dans notre fiche de brief en sept cases (objectif, public,
message, sujet, style, contraintes, livrable), avec ses mots. Isole dans la case
Message tous les éléments chiffrés qui seront affichés (dates, prix, nombre de
personnes) et marque-les « À valider ». Écris « À demander » pour ce qui manque.
Réponds aussi en une phrase à sa question sur les personnes, sans avis juridique, en
proposant une solution prudente.
Format : la fiche, puis cinq questions au plus.
```

Ce que vous devez obtenir : Une fiche proche du corrigé, une phrase du type « Des personnes générées vues de dos, non reconnaissables, avec une mention sur l'image » et cinq questions, dont le format exact de l'écran de vitrine. Coût : aucun crédit.

Entraînement 3 Trois fiches cohérentes pour une même campagne

La fiche mère

Case	Commun aux trois contenus
1. Objectif	Lancer trois miels ; boutique Shopify et Instagram ; action : acheter en ligne ou au marché
2. Public	Familles et gourmands, souvent clients des marchés de Mont-de-Marsan et de Dax
3. Message	« Le miel de nos ruches, rien d'autre. »
5. Style commun	Vert pin #2F4A2B, miel #D99A2B ; lumière naturelle chaude ; forêt landaise de pins ; matières naturelles ; pas de luxe
6. Contraintes	Pots toujours issus des photos du client ; aucun texte ni étiquette générés ; aucune personne reconnaissable ; offre payante pour chaque outil ; mentions « Image générée par IA » ou « Voix générée par IA »
7. Date commune	Remise le 10 décembre

Les trois fiches filles

Contenu	Sujet	Livrable
Image boutique	Les trois pots détourés posés sur une souche de pin, sous-bois de pins et fougères en arrière-plan flou	Carré 1:1 pour Shopify, 2 048 × 2 048 px, JPG ; trois variantes
Plan vidéo	Une abeille butine une fleur de bruyère, lumière du matin, mise au point douce ; une seule action	9:16, 6 s, 1080 × 1920, MP4 ; deux variantes
Voix off	Voix masculine de 40 à 60 ans, accent chantant du Sud-Ouest léger, débit posé, chaleureuse ; texte exact à rédiger et valider	20 s, WAV ; une version, plus une variante de ton

Demande à recopier **Le prompt Midjourney de l'image boutique**

```
Rustic still life on an old pine stump in a sunlit Landes pine forest, ferns and pine needles, warm natural morning light from the right, soft bokeh background in deep pine green, empty space on top of the stump for three small honey jars, honey-colored highlights, natural and warm, product photography --ar 1:1 --no text, labels, jars, people
```

Ce que vous devez obtenir : Quatre décors de souche en sous-bois, lumière chaude de droite, vert profond en fond et reflets miel, avec la place des trois pots détourés à poser ensuite dans Photoshop. Écartez les tirages où un pot ou une étiquette apparaît malgré le --no. Coût : une à trois générations Midjourney, sous une offre payante.

Note : Traduction : nature morte rustique sur une vieille souche de pin dans une forêt landaise ensoleillée, fougères et aiguilles de pin, lumière naturelle chaude du matin venant de la droite, arrière-plan flou vert pin profond, espace vide sur la souche pour trois petits pots de miel, reflets couleur miel, naturel et chaleureux, photographie de produit.

Corrigés · leçon 5, Traduire la fiche de brief dans la langue de chaque outil

Exercice Traduire la fiche d'une conserverie basque pour quatre outils

Demande à recopier Midjourney, le décor

```
Weathered wooden table on a terrace facing the Atlantic ocean at sunset, low golden light grazing from the right, deep ocean blue sea, warm sand tones, a folded red and white Basque linen cloth at the edge, empty space in the center for an open tin of sardines, close-up, shallow depth of field, editorial food photography --ar 4:5 --raw --no text, people, tin, fish
```

Ce que vous devez obtenir : Quatre décors de terrasse face à l'océan, lumière rasante de droite, place libre au centre pour la photo de la boîte, posée en retouche avec une ombre vers la gauche.

Note : Traduction : table en bois patiné sur une terrasse face à l'Atlantique au coucher du soleil, lumière dorée rasante venant de la droite, mer bleu profond, tons sable chauds, linge basque rouge et blanc plié au bord, espace vide au centre pour une boîte de sardines ouverte, gros plan, faible profondeur de champ.

Demande à recopier Runway, le plan de 5 secondes

```
The camera slowly pushes in toward the open tin. Gentle waves roll in the background and the sunlight shimmers on the water. Warm, calm, cinematic.
```

Ce que vous devez obtenir : Un plan 9:16 de 5 s, image de départ validée, où seule la caméra avance et la mer bouge. Aucun mot ne redécrit la boîte : si elle se déforme, passez à « locked camera » et laissez bouger seulement les vagues.

Note : Traduction : la caméra avance lentement vers la boîte ouverte. De douces vagues roulent à l'arrière-plan et la lumière scintille sur l'eau. Chaleureux, calme, cinématographique.

Demande à recopier ElevenLabs, le texte de 15 secondes

```
Des sardines pêchées en saison... rangées à la main, une par une. Millésime deux mille vingt-six. [excited] La boîte collector de la conserverie, sur notre site et en épicerie fine.
```

Ce que vous devez obtenir : Une voix posée d'une quinzaine de secondes, pause après « en saison », montée d'énergie sur la dernière phrase. Le millésime est écrit en toutes lettres pour être dit sans hésitation.

Demande à recopier **Suno, le style de la musique**

```
gentle acoustic guitar, soft accordion, light percussion, ocean breeze feeling, warm and nostalgic, 90 bpm, major key, instrumental, clean ending
```

Ce que vous devez obtenir : Une musique instrumentale douce, guitare et accordéon, qui évoque la côte sans copier aucun titre. Curseur de variété à 0, fin coupée au montage sur la dernière image.

Note : Traduction : guitare acoustique douce, accordéon léger, percussions légères, sensation de brise marine, chaleureux et nostalgique, 90 battements par minute, majeur, instrumental, fin nette.

Hors des prompts : la photo de la boîte (référence), le texte « Millésime 2026 » et le logo posés en mise en page, la mention « Décor généré par IA », l'offre payante de chaque outil et les noms de fichiers. Si l'un de ces éléments s'est glissé dans un prompt, retirez-le.

Entraînement 1 Réécrire cinq prompts Runway en positif

Les cinq prompts réécrits

N°	Prompt réécrit
1	The subject stands still. Locked camera. Steam rises slowly from the pot.
2	The subject walks slowly along the shoreline. The camera tracks beside her. Waves wash over the sand.
3	Locked camera. The leaves sway gently in the breeze.
4	Plan 1: The car drives slowly through the vineyard. The camera tracks alongside. (Plans 2 et 3 générés à part.)
5	An empty street. The camera slowly pushes in. Soft morning light.

Demande à recopier **La demande qui fait la réécriture pour vous**

```
Réécris ce prompt vidéo pour Runway selon ces règles : une seule scène, dans l'ordre mouvement du sujet, mouvement de caméra, mouvement de la scène, style ; formulation positive uniquement (« locked camera » plutôt que « no camera movement ») ; sujet désigné par « the subject », « he » ou « she » sans redécrire l'image de départ ; aucune phrase de conversation. S'il y a plusieurs actions, découpe en plusieurs plans. Prompt : [collez le prompt].
```

Ce que vous devez obtenir : Un prompt de deux à quatre phrases courtes en anglais, ou un découpage en plans numérotés. Coût : aucun crédit ; deux générations de 5 s pour tester ensuite, environ 120 crédits.

Entraînement 2 Une fiche, deux traductions pour l'image

Demande à recopier **Le prompt Midjourney du décor**

```
Flat smooth stone on the shore of a calm forest lake at dawn, light morning mist, soft diffused light, driftwood and dry grasses around, sage green and linen tones, empty space on top of the stone for a small open box of soaps, slightly high angle, natural product photography --ar 1:1 --raw --no text, people, logo
```

Ce que vous devez obtenir : Un décor de bord de lac brumeux, tons sauge et lin, pierre plate libre au centre. Relancez avec --ar 4:5 pour la variante Instagram plutôt que de recadrer le carré.

Note : Traduction : pierre plate et lisse au bord d'un lac de forêt calme à l'aube, brume légère, lumière douce et diffuse, bois flotté et herbes sèches autour, tons vert sauge et lin, espace vide sur la pierre pour un petit coffret de savons ouvert, légère plongée.

Demande à recopier **La demande en conversation**

```
Voici la photo de notre coffret de trois savons sur fond blanc [photo jointe] et le décor que nous avons choisi [image jointe].
Pose le coffret sur la pierre plate du décor, en légère plongée, à une échelle réaliste (le coffret mesure 18 cm de long).
Ne modifie ni le coffret, ni les savons, ni leurs couleurs, ni leurs motifs. Ajoute une ombre douce cohérente avec la lumière diffuse du matin.
Format carré. Aucun texte, aucun logo, aucune personne.
```

Ce que vous devez obtenir : Une image carrée où le coffret garde ses trois savons à l'identique, posé sur la pierre avec une ombre douce. Comparez savon par savon avec la photo d'origine avant de valider. Coût : une génération Midjourney et une retouche en conversation.

Destinations : cases 1, 2 et 6 hors du prompt (elles guident les choix et la vérification) ; case 3 hors de l'image ; case 4 en mots pour le décor et en photo pour le coffret ; case 5 en mots ; case 7 en paramètre --ar, la définition de 2 048 px étant obtenue à l'export ou par agrandissement.

Entraînement 3 Une fiche complète traduite pour cinq outils

Demande à recopier Midjourney et Runway

```
MIDJOURNEY
Architect's home office at night, light oak desk, rolled plans and a few pencils, deep
night blue walls in shadow, a single warm pool of light on the desk as if from a desk
lamp, empty space on the left of the desk for a lamp, quiet and intimate, interior
photography --ar 4:5 --raw --no lamp, text, people

RUNWAY (image validée en entrée, 9:16, 5 s)
Locked camera. The warm light glows steadily on the desk. A thin wisp of steam rises
from a cup beside the plans. Quiet, cinematic.
```

Ce que vous devez obtenir : Un bureau de nuit avec une flaque de lumière chaude et la place de la lampe, posée ensuite en retouche à partir des photos ; puis un plan fixe où seule la vapeur d'une tasse bouge, pour que la lampe ne se déforme pas.

Note : Traduction Midjourney : bureau d'architecte la nuit, bureau en chêne clair, plans roulés et quelques crayons, murs bleu nuit dans l'ombre, une seule flaque de lumière chaude sur le bureau comme celle d'une lampe, espace vide à gauche du bureau pour une lampe. Traduction Runway : caméra fixe. La lumière chaude reste stable sur le bureau. Un mince filet de vapeur monte d'une tasse à côté des plans. Calme, cinématographique.

Demande à recopier ElevenLabs, Suno et Meshy

```
ELEVENLABS (texte exact, voix masculine posée, vitesse 0,95)
Lampe Sève... chêne massif et laiton, fabriquée à Mérignac. Disponible sur notre site.

SUNO (style, instrumental, variété à 0)
soft jazz trio, brushed drums, warm upright bass, muted piano, late night studio mood,
75 bpm, minor key, instrumental, short clean ending

MESHY (à partir des quatre photos de préférence ; sinon ce texte)
A desk lamp with a solid oak base and an articulated arm, a brushed brass cone-shaped
shade, a thin fabric cable, realistic proportions, 45 cm tall, product model
Réglages : topologie quad, 30 000 polygones, textures 2K avec PBR, export GLB
```

Ce que vous devez obtenir : Une voix de dix secondes qui dit exactement le texte validé ; une musique feutrée sans aucun nom d'artiste ; un objet 3D de la lampe, à comparer aux quatre photos avant de l'afficher sur la page produit.

Hors des prompts : les photos de la lampe (références), le message de la case 3 posé en mise en page, la mention, les offres payantes, les noms de fichiers. Coût estimé : Midjourney deux à trois générations ; Runway trois plans de 5 s, environ 180 crédits ; ElevenLabs deux prises de 10 s, quelques centaines de crédits ; Suno deux générations ; Meshy une génération à partir d'images, une vingtaine de crédits.

Corrigés · leçon 6, Le contrôle avant diffusion en cinq points

Exercice Contrôler quatre contenus d'un concessionnaire de camping-cars

Le contrôle des quatre contenus

Contenu	Point qui bloque	Défauts et décision
A. Visuel 4:5	3. Droits (logo de marque lisible) ; 4. Transparence	Logo de vélo à effacer, bloquant ; lieu réel photoréaliste, mention « Image générée par IA » en bas à droite ; part après correction
B. Reel 9:16	2. Défauts	Poignée qui change de côté, bloquant (plan à régénérer) ; musique coupée net, à retoucher au montage ; mention présente seulement à la fin, à placer dès la première seconde ; part après correction
C. Affiche A2	1. Brief	« dimanche 14 mars » au lieu de « dimanche 15 mars », bloquant ; fichier issu d'une capture, définition insuffisante pour l'A2 et métadonnées perdues ; à refaire depuis l'export de l'outil, agrandi pour l'impression
D. Voix off radio	3. Droits	Offre gratuite à la génération, aucun usage commercial, pas de rattrapage ; ne part pas, à régénérer sous l'abonnement ; mention « Voix générée par IA » dite à la fin du message

Aucun des quatre contenus ne part tel quel, ce qui est fréquent sur un premier lot. Deux corrections prennent moins d'une heure (logo effacé, date corrigée) ; deux demandent une nouvelle génération (plan B et voix D). L'affiche C cumule une erreur de brief et une erreur de livraison : un fichier d'écran n'a ni la définition ni la provenance d'un export.

> **La date du contenu C**
>
> « Du vendredi 13 au dimanche 14 mars » est impossible : le lendemain d'un vendredi est un samedi. Ce genre d'erreur passe toutes les relectures rapides parce que la phrase « sonne » juste. Relisez chaque date avec un calendrier ouvert.

Demande à recopier La relecture du texte de l'affiche C

```
Voici le texte d'une affiche et la fiche de brief. Texte de l'affiche : « Portes ouvertes du vendredi 13 au dimanche 14 mars ». Texte de la fiche : « Les portes ouvertes de printemps, du vendredi 13 au dimanche 15 mars ». Compare-les mot à mot, signale chaque différence, puis vérifie la cohérence des jours de la semaine et des dates.
```

Ce que vous devez obtenir : Deux différences : « Les portes ouvertes de printemps » raccourci en « Portes ouvertes » (écart avec la fiche, à valider ou corriger), et « 14 » au lieu de « 15 ». Incohérence : un vendredi 13 ne peut pas précéder un dimanche 14.

Entraînement 1 Trouver les trois erreurs d'une grille de contrôle

Les trois erreurs

Case	Pourquoi elle est fausse	Ce qu'il fallait faire
Texte exact	Le texte est conforme à la fiche, mais la date est incohérente : le 12 avril est un dimanche	Bloquer, demander au client la bonne date, corriger
Défauts	Un contrôle à 100 % sur grand écran manque les petits défauts et la lecture sur téléphone	Zoom à 200 % par quart d'image, puis vue sur téléphone
Transparence	Une serre réaliste qui ressemble à la vraie peut passer pour une photo ; un hashtag en fin de légende n'est pas une mention claire à la première exposition	Mention « Image générée par IA » sur l'image, en bas à droite

Demande à recopier **La vérification de date à garder**

```
Vérifie en exécutant du code le jour de la semaine de chacune de ces dates et signale toute incohérence avec le jour écrit : [collez les dates telles qu'elles apparaissent sur le visuel, avec l'année].
```

Ce que vous devez obtenir : Une ligne par date avec le jour calculé, et un signalement du type « samedi 12 avril [année] : incohérent, le 12 avril est un dimanche ». Coût : aucun crédit.

Entraînement 2 Décider des mentions et des étiquettes de cinq contenus

Mentions et étiquettes

Contenu	Peut passer pour réel	Mention et emplacement	Plateforme
1. Club de ski	La musique, oui	« Musique générée par IA » en description	Déclaration d'usage de l'IA dans YouTube Studio
2. Chambre d'hôtel	Oui	« Image générée par IA, chambre en travaux » sur l'image	Étiquette d'IA si elle est proposée
3. Croissant dansant	Non	Facultative	Étiquette selon les règles de TikTok sur les contenus non réalistes
4. Spot radio	Oui	« Voix générée par IA », dite à la fin du message	Sans objet
5. Portrait de l'associée	Oui	« Portrait généré par IA » sous l'image	Étiquette d'IA si elle est proposée

Demande à recopier La demande des mentions

```
Tu es responsable de la conformité dans une agence. Voici cinq contenus, avec ce qui
est réel et ce qui est généré, et la plateforme de publication : [collez la liste].
Pour chacun : dis s'il peut passer pour réel ; propose une mention de quatre à six mots
et son emplacement, visible au plus tard à la première exposition ; indique la
déclaration ou l'étiquette à faire sur la plateforme d'après ce que je t'indique de ses
règles : [collez les règles relevées].
Format : un tableau. N'invente aucune règle de plateforme.
```

Ce que vous devez obtenir : Un tableau proche du corrigé. Si l'outil invente une règle de plateforme que vous n'avez pas collée, supprimez-la et vérifiez dans l'aide officielle de la plateforme. Coût : aucun crédit.

Entraînement 3 Le contrôle complet d'une mini-campagne et sa note de livraison

Le contrôle des quatre contenus

Contenu	Écart ou défaut	Correction
1. Visuel 4:5	Point 1 : vert du titre #5A8A3F au lieu de #4F7F3A	Corriger la couleur en mise en page ; mention « Décor généré par IA »
2. Reel	Point 2 : étiquette illisible au plan 2, bloquant ; point 4 : aucune mention	Régénérer le plan en « locked camera » ou couper la seconde ; mention dès la première seconde
3. Voix off	Point 2 : prix mal dit	Écrire « quatre euros quatre-vingt-dix » et régénérer ; mention « Voix générée par IA » dite ou écrite selon le support
4. Modèle 3D	Point 2 : dos d'étiquette illisible ; point 5 : 48 Mo, trop lourd pour la page produit	Retexturer l'étiquette à partir du fichier d'impression, réduire polygones et textures avant l'export GLB

Demande à recopier La note de livraison et les entrées de la banque de prompts

```
Rédige la note de livraison au client pour ces quatre contenus [collez le tableau de
contrôle et la liste des fichiers finaux].
Format : objet, puis une ligne par fichier (nom du fichier, format, usage, mention à
conserver), puis les points ouverts, puis une phrase sur l'archivage.
Ensuite, pour chaque contenu, prépare l'entrée de notre banque de prompts : outil,
offre active, date, prompt exact, réglages, fichier retenu, contrôle fait par, date du
contrôle.
```

Ce que vous devez obtenir : Une note d'une dizaine de lignes, prête à envoyer, qui rappelle que les mentions doivent rester visibles à la publication, suivie de quatre fiches de banque de prompts complètes. Relisez les noms de fichiers : ce sont eux que le client utilisera. Coût : aucun crédit pour la note ; une génération de plan vidéo et une de voix pour les corrections, quelques dizaines de crédits pour la retexture 3D.

Le contrôle a trouvé un écart de brief, trois défauts et une mention manquante sur quatre contenus « terminés ». Le temps passé, une heure environ, est sans commune mesure avec celui d'une campagne retirée après sa mise en ligne.

Corrigés · leçon 7, Midjourney pas à pas, de la première image aux paramètres

Exercice Trois visuels d'œnotourisme pour un domaine viticole

L'offre : avec 2,2 M€ de chiffre d'affaires, le domaine dépasse le seuil de 1 M$: Midjourney Pro au minimum, environ 60 $ par mois, ou 48 $ en annuel. Pro donne aussi le mode Stealth, utile tant que l'offre de visites n'est pas annoncée.

Demande à recopier **Midjourney, le post Instagram 4:5, image de référence de la série**

```
Two wine glasses and a carafe of red wine on a wooden tasting table inside an old stone barrel cellar, rows of oak barrels softly blurred behind, warm late afternoon light through an open door, medium shot at table height, natural editorial photography, burgundy, oak and limestone tones --ar 4:5 --raw --s 80 --no people, text, logo --stealth
```

Ce que vous devez obtenir : Une table de dégustation au premier plan, des barriques floues derrière, une lumière chaude venue de la porte. Le haut de l'image, plus sombre, reçoit le titre « Visites et dégustations, dès le 5 avril » dans Canva.

Note : Traduction : deux verres et une carafe de vin rouge sur une table de dégustation en bois dans un vieux chai en pierre, rangées de barriques floues derrière, lumière chaude de fin d'après-midi par une porte ouverte, plan moyen à hauteur de table, photographie éditoriale naturelle, tons bordeaux, chêne et pierre calcaire.

Demande à recopier **Midjourney, la story 9:16 avec la même référence de style**

```
Narrow view down an aisle of stacked oak barrels in a stone cellar, a single tasting glass on a barrel in the foreground, warm light at the far end, vertical composition with empty space at the top, natural editorial photography --ar 9:16 --raw --s 80 --sref [URL of the 4:5 image] --sw 100 --no people, text --stealth
```

Ce que vous devez obtenir : Une allée de barriques en perspective verticale, un verre posé au premier plan, la lumière au fond, le haut de l'image dégagé pour le texte et le lien de réservation. La palette et le grain reprennent ceux du post.

Note : Traduction : vue étroite dans une allée de barriques empilées dans un chai en pierre, un seul verre de dégustation sur une barrique au premier plan, lumière chaude au fond, composition verticale avec un espace vide en haut.

Demande à recopier **Midjourney, la bannière 16:9 du site**

```
Wide view of a stone wine cellar entrance opening onto rows of vines on a gentle hill, oak barrels on the left side of the frame, soft spring morning light, empty right third for a headline, natural editorial photography --ar 16:9 --raw --s 80 --sref [URL of the 4:5 image] --sw 100 --no people, text --stealth --hd
```

Ce que vous devez obtenir : L'entrée du chai à gauche, les vignes au fond, un tiers droit dégagé pour le titre et le bouton de réservation du site. Générée en 2K pour rester nette sur un grand écran.

Note : Traduction : vue large de l'entrée d'un chai en pierre ouvrant sur des rangs de vigne sur un coteau doux, barriques sur la gauche, lumière douce d'un matin de printemps, tiers droit vide pour un titre.

- Le brief : trois ratios exacts, le style commun tenu par --sref, aucun texte généré.
- Les défauts : étiquettes de bouteilles illisibles ou inventées retirées dans l'éditeur, verres sans pied déformé.
- Les droits : offre Pro conforme au chiffre d'affaires, aucune marque ni personne réelle.
- La transparence : images d'ambiance manifestement illustratives ; si une image pouvait passer pour une photo du chai réel, la mention « Image générée par IA » est ajoutée en légende.
- La livraison : trois fichiers nommés domaine-visites-2027_post-4x5_v1.png, _story-9x16_v1.png, _banniere-16x9_v1.png, prompts et code de style archivés.

Entraînement 1 Remettre en ordre un prompt en vrac

Demande à recopier **Midjourney, le prompt remis en ordre**

```
A wicker basket of croissants and pains au chocolat on a bakery counter, flour dust and a linen cloth around it, warm early morning light from a side window, close-up at counter height, natural food photography, golden and cream tones --ar 4:5 --raw --no people, text
```

Ce que vous devez obtenir : Une corbeille de viennoiseries en gros plan sur un comptoir, lumière dorée latérale, sans personnage ni écriture. L'espace au-dessus de la corbeille accueille « Dimanche, viennoiseries dès 7 h » dans Canva.

Note : Coût : une à deux grilles en mode rapide, quelques minutes de temps GPU.

Ce qui a disparu : les mots de qualité, qui n'apportent rien ; `--q 2`, sans effet sur les versions récentes ; `--cref`, qui ne fonctionne plus avec la version par défaut et ne correspondait à rien dans la fiche.

Entraînement 2 Trois visuels pour une salle d'escalade de Talence

Demande à recopier **Midjourney, le post 4:5 de référence**

```
Indoor bouldering wall covered with colourful climbing holds, thick blue crash mats
below, bright neon tube lighting, low angle shot looking up the overhang, energetic
sports photography, vivid orange and deep navy blue tones --ar 4:5 --raw --s 100 --no
people, text, logo
```

Ce que vous devez obtenir : Un dévers de bloc vu en contre-plongée, prises orange et bleues, néons vifs. L'image retenue devient la référence de style des deux autres.

Note : Traduction : mur de bloc couvert de prises colorées, tapis bleus épais en dessous, éclairage vif de tubes néon, contre-plongée sur le dévers, photographie sportive énergique, tons orange vif et bleu nuit.

Demande à recopier **Midjourney, la story et l'affiche**

```
Close-up of a hand-sized orange climbing hold on a navy wall, chalk marks, neon light
reflections, vertical composition with empty space at the top, energetic sports
photography --ar 9:16 --raw --sref [URL of the 4:5 image] --sw 100 --no people, text,
logo

Wide view of a bouldering hall with several colourful walls and crash mats, neon lights
on the ceiling, empty upper third, energetic sports photography --ar 2:3 --raw --sref
[URL of the 4:5 image] --sw 100 --no people, text, logo --hd
```

Ce que vous devez obtenir : Une story centrée sur une prise, haut dégagé pour le message ; une affiche verticale de la salle entière, tiers supérieur libre pour « Le jeudi, la première séance est offerte. ». L'affiche, générée en 2K, sera agrandie pour l'A3.

Offre : Basic suffit pour le droit (700 000 € de chiffre d'affaires, sous le seuil de 1 M$), à condition d'accepter que les images soient visibles dans la galerie ; rien n'est secret ici. Coût : environ six grilles, une vingtaine de minutes de temps rapide au plus.

Entraînement 3 Une série de six visuels pour une coopérative laitière, avec un piège de droit

Trois problèmes : un compte Basic personnel ne convient pas à une entreprise de 24 M€ de chiffre d'affaires (Pro ou Mega obligatoire) et rend les images publiques avant le lancement ; Midjourney inventerait un fromage et une étiquette qui ne sont pas les vrais ; le nom d'un illustrateur vivant dans le prompt est un risque de droit et une source de conflit avec l'artiste.

Demande à recopier **Midjourney, le visuel de référence de la série**

```
Flock of sheep grazing on a high mountain pasture in early summer, stone shepherd's hut in the middle distance, rolling green ridges and a light morning haze, wide shot, illustrated poster style with flat colour areas and soft grain, limited palette of sage green, slate blue and warm cream --ar 3:2 --s 120 --no text, logo, people --stealth
```

Ce que vous devez obtenir : Un paysage d'estive en aplats de couleur, cabane de berger au second plan, palette vert sauge, bleu ardoise et crème. Style d'affiche illustrée décrit par ses caractéristiques, sans nom d'artiste.

Note : Gabarit commun des six visuels : « [sujet], [lieu], [lumière], [plan], illustrated poster style with flat colour areas and soft grain, limited palette of sage green, slate blue and warm cream --ar [ratio] --s 120 --sref [URL de l'image de référence] --no text, logo, people --stealth ».

Demande à recopier **La réponse à Benoît, rédigée avec ChatGPT**

```
Rédige une réponse courte et cordiale à Benoît, directeur commercial, qui explique : 1) que les visuels seront faits sur un compte Midjourney Pro au nom de la coopérative, obligatoire au-delà de 1 M$ de chiffre d'affaires, en mode privé jusqu'au lancement ; 2) que le fromage et l'étiquette « Estive » seront ajoutés depuis les vraies photos et le fichier de l'étiquette, pour montrer le vrai produit ; 3) que le style sera décrit sans nom d'artiste, pour éviter tout litige. Propose une validation des six visuels mercredi.
```

Ce que vous devez obtenir : Une réponse de six à huit lignes, polie, qui donne les trois raisons sans jargon et propose la date de validation. Relisez-la avant envoi : le montant de l'offre (environ 60 $ par mois) se vérifie le jour même sur la page des offres.

- Le brief : six visuels au même gabarit, palette tenue, ratios des emplacements du site et des réseaux.
- Les défauts : pattes et cornes des brebis vérifiées, aucune lettre parasite sur la cabane.
- Les droits : compte Pro de la coopérative, Stealth, aucun nom d'artiste ni marque.
- La transparence : illustrations manifestement stylisées, mention simple « Illustration réalisée avec l'IA » dans les mentions du site.
- La livraison : six fichiers nommés estive-lancement_[emplacement]_v1.png, gabarit et code de style archivés.

Corrigés · leçon 8, Créer et retoucher une image en conversation avec ChatGPT et Gemini

Exercice Le menu de fêtes d'un traiteur bordelais

Demande à recopier ChatGPT, premier tour, le fond seulement

```
Voici la photo de notre plateau de fêtes, prise en cuisine.
Modifie uniquement le fond et le support : remplace le plan de travail en inox et le
torchon par une table de fête en bois sombre, une nappe en lin écru, deux bougies
allumées floues à l'arrière-plan et quelques branches de sapin.
La lumière principale vient de la gauche, comme sur la photo d'origine.
Ne modifie rien d'autre : le plateau, chaque bouchée, leur disposition, leurs couleurs
et le cadrage restent identiques.
Garde le format d'origine.
```

Ce que vous devez obtenir : Le même plateau, chaque bouchée à sa place, sur une table de fête chaleureuse. Comparez les deux images bouchée par bouchée : l'outil ajoute parfois une garniture ou change une couleur. Si c'est le cas, recommencez depuis la photo d'origine.

Demande à recopier ChatGPT, deuxième tour, le format story et le titre

```
À partir de l'image retouchée, crée une version au format 9:16 pour une story
Instagram, en prolongeant la table et le fond en haut et en bas, sans toucher au
plateau.
Ajoute en haut, en lettres blanches grasses sans empattement, centré, exactement ce
texte et rien d'autre : « Menu de fêtes, commandes avant le 15 décembre »
Laisse le quart inférieur sombre et uni pour le logo et le numéro de téléphone que
j'ajouterai dans Canva.
```

Ce que vous devez obtenir : Une story verticale, plateau au centre, titre sur deux lignes en haut, bas sombre libre. Lisez le titre lettre par lettre : « décembre » et ses accents sont les plus exposés aux erreurs.

- Le brief : titre exact, format 9:16, zone libre pour le logo et le téléphone.
- Les défauts : bouchées identiques à la photo du chef, aucune bougie ou main déformée, titre sans faute.
- Les droits : photo prise par le chef, aucune personne visible, aucune vaisselle de marque reconnaissable.
- La transparence : le plateau est réel, seul le décor est généré ; la légende porte « Décor modifié par IA, plats réels » pour ne pas tromper le client sur la mise en scène.
- La livraison : traiteur-fetes_story-9x16_v2.png exporté depuis l'outil, demande archivée dans la banque de prompts.

Entraînement 1 Découper une demande trop chargée en tours de retouche

Demande à recopier ChatGPT ou Gemini, les trois tours

```
Tour 1 : Modifie uniquement le fond : remplace la table de cuisine par un rucher dans
une prairie au coucher du soleil, lumière chaude venant de la droite. Ne modifie rien
d'autre : le pot, son couvercle, son étiquette et sa taille restent identiques.

Tour 2 : Passe cette image au format carré 1:1 en prolongeant la prairie sur les côtés.
Ne modifie ni le pot ni son étiquette.

Tour 3 : Ajoute en haut, en lettres blanches grasses, exactement ce texte et rien
d'autre : « Miel de printemps ». Ne modifie rien d'autre.
```

Ce que vous devez obtenir : Trois versions successives, le pot intact à chaque étape. Coût : trois images, dans les limites de toute offre.

La demande « rends l'étiquette plus lisible » disparaît : l'outil redessinerait l'étiquette avec des lettres inventées. Si l'étiquette du vrai pot est peu lisible, c'est une nouvelle photo qu'il faut, prise de face avec une lumière douce. L'ordre compte aussi : le décor d'abord, le format ensuite, le texte en dernier, pour ne pas retoucher un titre déjà juste.

Entraînement 2 La rentrée d'un club de tennis de Mérignac dans Gemini

Demande à recopier Gemini, l'affiche A3

```
Crée une affiche au format vertical 2:3 pour le club-house d'un club de tennis.
Sujet : un court en terre battue vu à hauteur de filet, une petite raquette d'enfant
posée contre le filet, trois balles sur la ligne de fond.
Lumière dorée de fin d'été venant de la gauche, ombres longues.
Couleurs : vert #1E6B52 et blanc dominants, terre battue orangée.
Ajoute en haut, en lettres blanches grasses sans empattement, exactement : «
Inscriptions ouvertes »
Interdits : aucune personne, aucune marque sur la raquette et les balles, aucun autre
texte.
Laisse le tiers inférieur vert uni pour le tarif, la date et le logo.
```

Ce que vous devez obtenir : Une affiche verticale, court en terre battue, raquette sans marque, titre en haut, tiers inférieur vert libre. Vérifiez la raquette et les balles au zoom : aucune marque ne doit apparaître.

Demande à recopier **Gemini, les deux déclinaisons**

```
Tour 2 : À partir de cette affiche, crée une version 4:5 pour Facebook en recadrant sur
la raquette et le filet. Garde le titre identique et le bas vert uni.

Tour 3 : Crée maintenant une version 9:16 pour une story en prolongeant le ciel en haut
et le court en bas. Garde le titre identique, la raquette et les balles sans
changement.
```

Ce que vous devez obtenir : Deux déclinaisons au même style. Dans Canva : « Cours enfants dès 6 ans, 180 € l'année », « Portes ouvertes samedi 6 septembre, 10 h à 17 h » et le logo PNG du club. Coût : trois à six images, dans les limites de Google AI Plus.

Entraînement 3 Le home staging virtuel demandé par une agence immobilière

Acceptable avec mention : le meublage virtuel (les pièces restent telles qu'elles sont, seuls des meubles amovibles sont ajoutés) et, à la rigueur, un ciel plus clair. **Inacceptable** : effacer la tache d'humidité et inventer une vue sur le bassin. Ces deux retouches trompent l'acheteur sur l'état et les qualités du bien ; pour un doute sur un cas réel, le juriste de l'agence ou un avocat tranche.

Demande à recopier **ChatGPT ou Gemini, le meublage virtuel du séjour**

```
Voici la photo du séjour vide d'un appartement à vendre.
Ajoute uniquement du mobilier amovible de style bord de mer clair : un canapé en lin
blanc contre le mur de gauche, une table basse en bois clair, un tapis en jute, deux
coussins bleu pâle, une plante en pot près de la fenêtre.
Ne modifie rien d'autre : murs, plafond, sol, fenêtres, prises, radiateur, lumière et
dimensions de la pièce restent strictement identiques, défauts compris.
Garde le format d'origine.
```

Ce que vous devez obtenir : Le séjour meublé, pièce identique. Contrôlez que la tache du plafond est toujours visible : si l'outil l'a effacée d'office, recommencez en le précisant.

- Mention sur chaque photo meublée, incrustée en bas à gauche : « Aménagement virtuel, meubles non inclus ».
- Photos vides d'origine publiées à la suite dans l'annonce.
- Ciel retouché, s'il est gardé : « Ciel modifié par IA » en légende de la photo du balcon.

Demande à recopier **ChatGPT, la réponse à Agnès**

```
Rédige une réponse courte et cordiale à Agnès, gérante d'agence immobilière. Explique que le meublage virtuel est prêt pour demain avec la mention « Aménagement virtuel, meubles non inclus » et les photos vides à la suite ; que la tache d'humidité et la vue sur le bassin ne seront pas retouchées, parce que l'annonce doit montrer le bien tel qu'il est et qu'un acheteur trompé peut se retourner contre l'agence ; que le ciel peut être éclairci avec une mention. Propose de reprendre la photo du balcon un jour de beau temps.
```

Ce que vous devez obtenir : Une réponse de six à huit lignes, ferme sur les deux refus, avec une solution pour le balcon. Coût de l'entraînement : quatre à six images.

Corrigés · leçon 9, Flux et Adobe Firefly pour des images destinées à un usage commercial

Exercice Les visuels d'un fabricant de cosmétiques pour une chaîne de magasins bio

Le choix : les ambiances (une plage basque au matin, une salle de bains claire) se font avec un modèle d'Adobe dans Firefly, qui permet de répondre à la clause en citant la promesse de l'éditeur. Les mises en scène du baume demandent le vrai produit : Flux avec les photos en référence, en le disant au client, ou une photo réelle retouchée. Le choix de Flux est écrit noir sur blanc dans la ligne de traçabilité.

Demande à recopier **Firefly, modèle d'Adobe, l'ambiance de plage**

```
Basque coast beach at early morning, gentle waves, rocky cliffs on the right, wet sand reflecting a pale pink sky, nobody, wide shot with empty space in the upper half, natural photography, soft pastel colours
```

Ce que vous devez obtenir : Une plage déserte au matin, falaises à droite, ciel rose pâle, moitié haute dégagée pour le texte de la chaîne. Format 4:5, type photo. Modèle d'Adobe noté.

Note : Traduction : plage de la côte basque tôt le matin, vagues douces, falaises rocheuses à droite, sable mouillé qui reflète un ciel rose pâle, personne, plan large avec espace vide dans la moitié haute.

Demande à recopier **Flux, la mise en scène du vrai baume**

```
The lip balm tube from image 1 standing upright on a smooth grey beach pebble, small sea shells and dry seagrass around it, soft morning light from the left, close-up at product level with shallow depth of field, clean commercial photography. Keep the tube exactly as in image 1 and image 2: same shape, same cap, same label, same colours. Background in color #F3E6DC. Vertical 4:5 format.
```

Ce que vous devez obtenir : Le baume des deux photos fournies, debout sur un galet, fond au beige exact de la charte. Contrôle : étiquette lisible et identique, capuchon de la bonne couleur, aucune lettre inventée.

Note : Les images 1 et 2 sont deux photos du baume prises par l'entreprise, de face et de trois quarts.

La traçabilité jointe à la livraison

Visuel	Procédé	Éléments fournis	Preuves conservées
Ambiance plage	Firefly, modèle d'Adobe, offre Standard	Aucun	Content Credentials, prompt, date
Ambiance salle de bains	Firefly, modèle d'Adobe, offre Standard	Aucun	Content Credentials, prompt, date

Visuel	Procédé	Éléments fournis	Preuves conservées
Baume sur galet	Flux par l'API de Black Forest Labs, mise en scène du produit	Deux photos du baume prises par l'entreprise	Photos d'origine, prompt, conditions de l'éditeur du jour
Baume en salle de bains	Idem	Idem	Idem

- Le brief : couleurs de la charte vérifiées à la pipette, quatre formats 4:5.
- Les défauts : étiquette du baume comparée à la photo, aucune lettre parasite.
- Les droits : modèle d'Adobe pour les ambiances, vrai produit pour les mises en scène, clause relue par la direction.
- La transparence : mises en scène réalistes ; la chaîne est informée du procédé, et la fiche produit peut porter « Mise en scène générée par IA, produit réel ».
- La livraison : quatre fichiers nommés baume-[visuel]_4x5_v1.png et le tableau de traçabilité.

Entraînement 1 Ranger six demandes entre Firefly et Flux

1. Firefly, modèle d'Adobe : seul choix qui permet de citer une promesse d'éditeur sur l'entraînement.
2. Flux avec deux ou trois photos du sac en références numérotées.
3. Flux avec « in color #… » pour chaque couleur de la charte.
4. Non couvert : refaire avec un modèle d'Adobe si la garantie compte, sinon juger soi-même.
5. Licence Black Forest Labs (Builder ou supérieure selon le volume) avant la première image livrée.
6. Libre choix ; Firefly si l'abonnement existe déjà, Flux si le coût à l'image compte.

Demande à recopier **Flux, la demande 2 rédigée**

```
The leather handbag from image 1 hanging from the shoulder of a mannequin torso in front of a Bordeaux limestone facade, autumn leaves on the pavement, soft afternoon light from the right, street fashion photography, 4:5 format. Keep the bag exactly as in image 1 and image 2: same leather colour, same stitching, same clasp.
```

Ce que vous devez obtenir : Le vrai sac devant une façade en pierre blonde, sans visage humain. Coût : quelques centimes de dollar par image en 1K.

Entraînement 2 L'affiche d'un marché de producteurs dans Flux

Demande à recopier **Flux, l'affiche du marché**

```
A village farmers' market on a stone square on a Saturday morning, wooden stalls with crates of seasonal vegetables in the foreground, awnings striped in color #B83A2E and white, a few shoppers seen from behind in the distance, bright low morning sun from the left, eye-level shot with deep focus, natural documentary photography. In the upper third, the title "Marché des producteurs" in large bold rounded sans-serif letters in color #FFF5E1, centred. Vertical 2:3 format.
```

Ce que vous devez obtenir : Un marché lumineux, auvents rouge et blanc, cagettes au premier plan, passants de dos, titre crème en haut. Le sous-titre et les horaires s'ajoutent en mise en page sous le titre.

Avant impression : lire le titre lettre par lettre (l'accent de « Marché »), vérifier les deux couleurs à la pipette, chercher une marque inventée sur les cagettes, puis agrandir pour l'A3 comme le montre la leçon « Agrandir une image pour l'impression avec Magnific, Topaz ou Photoshop ». Coût : trois à cinq images en 2K, environ 50 centimes de dollar.

Entraînement 3 Un appel d'offres public qui exige des garanties sur les visuels

La note de méthode

Type de visuel	Outil et modèle	Raison
Ambiances illustratives	Firefly, modèle d'Adobe	Article 7.3 : promesse d'entraînement de l'éditeur
Lieux réels du territoire	Photographie réelle ; à défaut, Firefly avec mention	Article 7.2
Produits des producteurs	Flux avec les photos fournies en référence, ou retouche d'une vraie photo	Le produit réel ne s'invente pas ; procédé déclaré (7.1)
Affiches d'événements	Fond Firefly, titre en mise en page	Aucun risque de faute sur un document public

Demande à recopier **Firefly, modèle d'Adobe, une ambiance d'automne**

```
Autumn morning in a flat vineyard landscape near a large estuary, golden vine leaves, a narrow gravel road, low mist on the horizon, nobody, wide shot, natural photography, warm gold and grey-blue tones
```

Ce que vous devez obtenir : Une ambiance de vignes à l'automne près d'un estuaire, sans château identifiable ni personne. Si le paysage peut passer pour un lieu précis du territoire, la mention de l'article 7.2 s'applique.

Demande à recopier **Flux, la mise en scène d'un produit fourni**

```
The jar of honey from image 1 on a weathered wooden table next to a small bunch of heather, soft morning light from the left, pine forest softly blurred in the background, close-up at product level, natural food photography, 4:5 format. Keep the jar exactly as in image 1: same lid, same label, same colour of honey.
```

Ce que vous devez obtenir : Le vrai pot du producteur, étiquette intacte, dans une ambiance de forêt de pins. Accord écrit du producteur pour l'emploi de sa photo archivé.

Le registre de traçabilité, une ligne par visuel TEXT

```
fichier | date | outil | modèle | offre | prompt (lien banque) | éléments fournis (auteur, accord) | Content Credentials (oui/non) | mention publiée | validé par
medoc-automne_4x5_v2.png | 2026-11-16 | Firefly | modèle d'Adobe | Standard | PR-0142 | aucun | oui | aucune (ambiance illustrative) | M. Durand
miel-bruyere_4x5_v1.png | 2026-11-16 | Black Forest Labs, API | modèle image actuel | au paiement | PR-0143 | photo du pot, producteur, accord du 12/11 | non | « Mise en scène générée par IA, produit réel » | M. Durand
```

Un tableur partagé suffit. Coût de l'entraînement : une dizaine d'images, environ 50 à 100 crédits Firefly et moins de 1 $ d'API Flux.

Corrigés · leçon 10, Un texte lisible dans l'image avec Ideogram

Exercice Le visuel de recrutement d'une chaudronnerie de Bayonne

Le partage des textes

Texte	Où	Pourquoi
« Nous recrutons des soudeurs »	Dans l'image, Ideogram	Titre de quatre mots, partie du visuel
« CDI, 35 h, Bayonne »	En mise en page	Conditions du poste : aucune erreur permise
« Forum de l'emploi, stand 12, mardi 3 mars »	En mise en page	Date et lieu
Adresse de candidature et code QR	En mise en page	Doit être exact et cliquable sur LinkedIn
Logo de l'entreprise	En mise en page	Fichier vectoriel de la marque

Demande à recopier **Ideogram, l'affiche de recrutement**

```
Industrial recruitment poster with the text "Nous recrutons des soudeurs" in bold uppercase sans-serif letters in white, centred in the upper third. Below, a welder's helmet and leather gloves resting on a steel workbench, bright orange sparks in the dark background, dramatic side light, natural photography with deep contrast, steel grey and orange palette. Empty dark lower third.
```

Ce que vous devez obtenir : Une affiche sombre, titre blanc en capitales en haut, casque et gants sur un établi, gerbe d'étincelles orange. Le tiers inférieur reste libre pour les conditions, le stand et le code QR. Aucun soudeur représenté : ni visage inventé, ni faux salarié.

Note : Réglages : Magic Prompt coupé, ratio 2:3 pour l'A3 puis 4:5 pour LinkedIn, génération privée.

Relecture : « recrutons » et « soudeurs » sont les mots les plus exposés (lettres doublées ou inversées). Lisez-les à l'envers, à 100 %, sur l'image en 2:3 et sur l'image en 4:5, qui sont deux générations différentes. Si l'une des deux a une faute, relancez avec le titre en tête du prompt ; à la deuxième relance ratée, posez le titre dans Canva sur le décor retenu.

- Le brief : titre exact, deux formats, tiers inférieur libre.
- Les défauts : lettres relues à l'envers, gants sans doigts en trop, aucune marque sur le casque.
- Les droits : offre Plus, génération privée, aucun salarié réel ni personne inventée présentée comme salariée.
- La transparence : décor illustratif sans personne, mention non nécessaire ; une image d'un faux soudeur présenté comme un salarié en appellerait une.

- La livraison : chaudronnerie-recrutement_A3-2x3_v1.png et _linkedin-4x5_v1.png, prompts archivés.

Entraînement 1 Réécrire trois prompts pour un texte exact

Demande à recopier Ideogram, les trois prompts réécrits

```
1. A florist shop poster with the text "Bonne fête maman" in elegant dark green serif
letters, centred at the top. Below, a bouquet of pink peonies in kraft paper on a pale
wooden table, soft daylight, natural photography.

2. A bakery poster with the text "Pain au levain" in bold brown serif letters, centred
in the upper third. Below, a round sourdough loaf with a floured crust on a linen
cloth, ears of wheat beside it, warm morning light, natural photography.

3. A food truck sign with the text "El Camino" in glowing pink neon script letters, on
a dark painted metal panel, a few string lights around it, night street scene, natural
photography.
```

Ce que vous devez obtenir : Trois visuels où le texte exact est lisible, chacun dans sa police. Coût : trois générations.

Ce qui a changé : « jolie police » et « nice font » ne disent rien au modèle ; « elegant dark green serif » ou « bold brown serif » lui disent quoi dessiner. Les majuscules du texte sont celles qui doivent apparaître.

Entraînement 2 L'affiche d'une journée portes ouvertes de lycée agricole

Demande à recopier Ideogram, l'affiche du lycée

```
A flat illustrated poster with the text "Portes ouvertes" in bold white rounded sans-
serif letters, centred in the upper third on a green #3C6E47 sky. Below, greenhouses, a
small tractor with plain bodywork and a blossoming orchard in spring, simple flat
shapes, palette of green #3C6E47, yellow #F2C14E and white. Empty plain green band
along the bottom edge.
```

Ce que vous devez obtenir : Une affiche illustrée, titre blanc en haut, serres, tracteur et verger, bande verte vide en bas pour la date, les formations, l'adresse et le logo. Réglages : Magic Prompt coupé, ratio 2:3 puis 4:5, génération privée. Coût : quatre à six générations.

- « Portes ouvertes » lu à l'envers, lettre à lettre, sur chaque format.
- Tracteur sans marque ni lettre sur le capot.
- Textes de mise en page relus contre la fiche corrigée : date, horaires, intitulés des formations.

Entraînement 3 Une série de cinq visuels saisonniers aux titres accentués

Le gabarit commun TEXT

```
A soft paper-cut illustration banner with the text "[TITRE EXACT]" in rounded bold sans-serif
letters in color #5B4B6B, centred in the left half. On the right half, [DÉCOR DE SAISON] made
```

```
of layered pastel paper shapes, palette of powder pink #F6D6D6, mint #CDEBDF, pale yellow
#FFF1C1 and lavender #E3DAF2, soft shadows between paper layers, plain light background.
```

Ratio 3:1 puis 1:1 ; Magic Prompt coupé ; génération privée.

Demande à recopier **Ideogram, les cinq décors à insérer dans le gabarit**

```
"Été en douceur" : a beach umbrella, a bucket and spade and small waves
"Rentrée à l'école" : a school satchel, coloured pencils and an apple
"Noël en famille" : a small fir tree, wrapped presents and paper stars
"Fête des pères" : a small paper boat, a bow tie and a mug
"Soldes d'hiver" : a knitted scarf, mittens and snowflakes
```

Ce que vous devez obtenir : Cinq bannières au même style, chaque titre à gauche. Relecture : É de « Été », « à », apostrophe de « d'hiver », è de « pères ». Coût : dix générations au moins (cinq titres, deux formats), plus les relances.

Règle de repli : deux relances au plus par titre et par format ; ensuite, retouche de la lettre dans Photoshop ou Canva, ou titre posé en mise en page sur le décor retenu, dans une police arrondie proche. **Offre** : Plus, pour que les cinq bannières restent privées jusqu'à leur mise en ligne ; l'usage commercial ne pose pas de difficulté chez Ideogram.

Corrigés · leçon 11, Logos, pictogrammes et illustrations vectorielles avec Recraft

Exercice Les pictogrammes de services d'une entreprise de paysagisme

Demande à recopier **Recraft, la série des huit pictogrammes**

```
Set of 8 line icons for a landscaping company: lawn mower, hedge trimmer, tree with a pruning saw, pop-up garden sprinkler, flower bed, wooden deck boards, garden fence, calendar with a leaf. Consistent 2 px stroke, rounded line caps and corners, simple geometric shapes, no fill except small accents, colours #2F6B3B for lines and #A3C66B for accents, plain transparent background, each icon centred in its own square, readable at 24 px.
```

Ce que vous devez obtenir : Huit pictogrammes au trait vert foncé, accents vert clair. Le taille-haie et l'arroseur sont souvent trop détaillés : régénérez-les seuls avec « fewer details, bold simple shapes ».

Note : Réglages : type vectoriel, palette #2F6B3B et #A3C66B, style au trait gardé pour toute la série. Offre Basic au minimum, export SVG vérifié sur la page des prix.

Le contrôle : aucune balise `<image` dans les huit fichiers ; quelques dizaines de tracés chacun ; deux couleurs seulement. Pour l'adhésif, le poseur demande souvent un trait converti en forme (« vectoriser le contour » dans Illustrator ou « contour en chemin » dans Inkscape) : faites-le sur une copie, en gardant l'original modifiable.

- Le brief : huit services, deux couleurs exactes, trait égal.
- Les défauts : aucune lame ou roue déformée, lisibilité vérifiée à 24 px et à 60 cm de large sur un aperçu de camionnette.
- Les droits : offre payante active au moment de la génération, aucune marque d'outillage reconnaissable.
- La transparence : pictogrammes manifestement illustratifs, aucune mention nécessaire.
- La livraison : paysage-picto-[service].svg et .png (512 px), une planche PDF d'aperçu pour le poseur, prompt et palette archivés.

Entraînement 1 Diagnostiquer trois fichiers SVG

- A : livrable, après le contrôle visuel à 400 % et à 24 px.
- B : à refaire. Régénérez le logo en mode vectoriel ou vectorisez une version PNG nette (1 crédit), puis contrôlez de nouveau.
- C : à reprendre. Régénérez avec « large clean shapes, no gradients » et la palette réglée, ou simplifiez les tracés et remplacez les teintes dans Illustrator ou Inkscape.

Demande à recopier **Recraft, la relance de l'illustration C**

```
Flat vector illustration of a carpentry workshop with a workbench and hand tools on the wall, large clean shapes, no gradients, no texture, limited palette of #1D3557, #E9C46A, #F4F1EA and #E76F51, no text, plain background.
```

Ce que vous devez obtenir : Une illustration en quatre couleurs et quelques dizaines de formes. Coût : environ 4 crédits par essai.

Entraînement 2 Les pictogrammes d'un office notarial

Demande à recopier **Recraft, la série notariale**

```
Set of 6 elegant line icons for a notary office: a house with a key, two adult silhouettes and a child, a family tree, an office building, a rising curve over a small coin stack, a calendar with a video call screen. Consistent thin 1.5 px stroke, rounded caps, sober geometric shapes, colours #23395B for lines and #B08D57 for small accents, plain transparent background, each icon centred in its own square, readable at 32 px.
```

Ce que vous devez obtenir : Six pictogrammes sobres, trait fin bleu, accents or. Coût : environ 24 crédits avec une relance par pictogramme.

- notaire-picto-immobilier.svg et .png
- notaire-picto-famille.svg et .png
- notaire-picto-succession.svg et .png
- notaire-picto-entreprise.svg et .png
- notaire-picto-patrimoine.svg et .png
- notaire-picto-rendez-vous.svg et .png

Entraînement 3 Le logo d'une coopérative d'artisans, du prompt au dépôt

Demande à recopier **Recraft, les deux familles de pistes**

```
Piste 1 : Minimal vector logo mark for a cooperative of building craftsmen, a stylised house made of three bold geometric strokes, works in one colour and at favicon size, balanced negative space, no text, no letters, colours #3E5C76 and #C68B3E, plain white background.

Piste 2 : Minimal vector logo mark for a cooperative of building craftsmen, a flowing river wave whose crest becomes a pitched roof, bold geometric shapes, works in one colour and at favicon size, no text, no letters, colours #3E5C76 and #C68B3E, plain white background.
```

Ce que vous devez obtenir : Deux planches de symboles. Générez six variantes par piste. Coût : environ 50 crédits.

La grille de sélection

Critère	Comment le tester
Lisible en favicon	Réduire à 32 et 16 px
Une seule couleur	Passer le symbole en noir
Sans ressemblance	Comparer aux marques du bâtiment et du bricolage, puis à la base de l'INPI
Sur un casque	Aperçu à 4 cm de large
Sens	Le symbole se lit-il comme maison ou toit sans explication ?

La réponse à l'artisan : imiter le logo d'une enseigne existante expose la coopérative à une action en contrefaçon de marque et ruine l'intérêt d'avoir sa propre identité ; la couleur changée ne suffit pas. **Le plan** : semaine 1, pistes et sélection par le bureau (chargée de communication) ; semaine 2, recherche des marques proches dans la base de l'INPI (chargée de communication, avec un conseil en propriété industrielle en cas de doute) ; semaine 3, redessin et logotype « Bâtisseurs du Gave » par la graphiste, une journée ; semaine 4, dépôt de la marque par la présidente, fichiers sources et versions archivés.

Corrigés · leçon 12, Exercice corrigé, l'affiche et le kakémono d'un salon professionnel

Exercice L'affiche et le kakémono d'une cuisiniste de Pau au salon de l'habitat

La répartition

Élément	Outil
Fond (matière de plan de travail, lumière de cuisine)	Midjourney Pro (2,4 M€ de chiffre d'affaires) en Stealth
Quatre cuisines	Photos réelles des clients, accords écrits archivés
Trois pictogrammes	Recraft, mode vectoriel
Titre, arguments, garantie, stand, logo	Mise en page ; la « garantie 10 ans » se recopie exactement des conditions de vente

Demande à recopier **Midjourney, le fond du kakémono (80 × 200 cm, soit 2:5)**

```
Close-up of a light oak kitchen worktop edge and a matte white cabinet front, soft morning light from a window on the left, a sprig of rosemary and a linen towel out of focus, empty calm upper third, natural interior photography, warm white and light oak tones --ar 2:5 --raw --s 60 --no text, logo, people, brand --stealth --hd
```

Ce que vous devez obtenir : Un fond vertical clair, plan de travail en chêne et façade blanche, tiers supérieur vide. Les cuisines réelles se placent dans le tiers central, en trois vignettes.

Note : 80 sur 200 se simplifie en 2:5. Traduction : gros plan sur le chant d'un plan de travail en chêne clair et une façade blanche mate, lumière douce du matin venant d'une fenêtre à gauche, brin de romarin et torchon en lin flous, tiers supérieur vide.

Demande à recopier **Recraft, les trois pictogrammes**

```
Set of 3 bold line icons for a kitchen design shop: a computer screen showing a 3D kitchen plan, a toolbox with a screwdriver, a kitchen cabinet with a shield and a check mark. Consistent 3 px stroke, rounded caps, simple geometric shapes, colour [#hex of the brand] with [#hex accent], plain transparent background, readable at 5 cm wide from 3 metres.
```

Ce que vous devez obtenir : Trois pictogrammes vectoriels lisibles de loin, aux couleurs de la charte.

Le calcul de définition

Support	À 100 dpi	À 150 dpi
Affiche A2, 42 × 59,4 cm	1 654 × 2 339 px	2 480 × 3 508 px

Support	À 100 dpi	À 150 dpi
Kakémono, 80 × 200 cm	3 150 × 7 874 px	4 724 × 11 811 px

- Le brief : titre et garantie recopiés exactement, stand et site relus à l'envers.
- Les défauts : aucune poignée ou robinet déformé sur le fond, grain du bois régulier après agrandissement.
- Les droits : Midjourney Pro, photos de clients avec accord écrit, aucune marque d'électroménager visible.
- La transparence : fond d'ambiance sans mention ; les cuisines montrées sont réelles.
- La livraison : PDF avec fonds perdus sur le gabarit, BAT signé par Céline, prompts archivés.

Entraînement 1 Calculer les pixels de quatre supports

Support	Pixels	Agrandissement depuis 2 048 px
A3 à 300 dpi	3 508 × 4 961 px	Environ 2,4 fois
A1 à 150 dpi	3 508 × 4 967 px	Environ 2,4 fois
Kakémono 100 × 200 à 100 dpi	3 937 × 7 874 px	Environ 3,8 fois
Bâche 300 × 100 à 100 dpi	11 811 × 3 937 px	Environ 5,8 fois

Demande à recopier **La vérification par ChatGPT**

```
Calcule en exécutant du code, pour chaque support, les pixels nécessaires (cm ÷ 2,54 × dpi) et le facteur d'agrandissement depuis 2 048 px sur le grand côté : A3 29,7 × 42 cm à 300 dpi ; A1 59,4 × 84,1 cm à 150 dpi ; kakémono 100 × 200 cm à 100 dpi ; bâche 300 × 100 cm à 100 dpi. Arrondis au pixel.
```

Ce que vous devez obtenir : Un tableau identique au corrigé, à un pixel près selon l'arrondi. Coût : aucun crédit.

Entraînement 2 Répartir les éléments d'une bâche de salon nautique

Demande à recopier **Midjourney, le fond de la bâche**

```
Calm bay water at early morning with soft ripples, distant low pine coastline, pale golden sky, a few wooden mooring posts on the left, wide panoramic composition with empty calm water and sky on the right two thirds, natural photography, navy blue and pale gold tones --ar 3:1 --raw --s 60 --no boats, people, text, logo --stealth --hd
```

Ce que vous devez obtenir : Un panorama d'eau calme, sans bateau, deux tiers droits libres pour le titre et la photo réelle du bateau en construction. Agrandissement d'environ 5,8 fois avant assemblage.

- Générateur : le fond d'eau et de ciel.
- Photos réelles : le bateau en construction, les outils de charpente marine.

- Mise en page : « Bateaux de travail et de plaisance, construits sur le Bassin », stand B12, logo vectoriel.

Entraînement 3 Le brief piégé d'un fabricant de menuiseries

1. Calendrier : fiche validée ce soir, fond et mise en page demain, BAT demain soir, envoi après-demain matin ; aucune marge, donc aucun aller-retour de plus.
2. Compte : Midjourney Pro au nom de l'entreprise, en Stealth ; le seuil de 1 M$ l'impose.
3. Titre : « Menuiseries aluminium fabriquées à Agen » ; arguments en dessous : « pose par nos équipes certifiées », « depuis 1987 ». « Les plus isolantes du marché » ne s'écrit que si l'entreprise peut le prouver : à défaut, donnez la valeur de performance réelle de la gamme.
4. Réalisations : photos réelles de chantiers, même anciennes, recadrées ; sinon, un fond de matière (profilé aluminium, verre, lumière) sans maison.
5. Logo du fournisseur : seulement avec son accord écrit et son fichier vectoriel officiel ; jamais généré.

Demande à recopier **Midjourney, le fond du kakémono**

```
Close-up of a dark grey aluminium window frame corner with a double glazing edge, crisp reflections of a soft blue morning sky in the glass, clean modern architectural detail, empty calm upper third, natural architectural photography, anthracite grey and pale blue tones --ar 17:40 --raw --s 50 --no text, logo, house, people --stealth --hd
```

Ce que vous devez obtenir : Un détail de menuiserie aluminium en gros plan, reflets de ciel, tiers supérieur libre pour le titre. Aucune maison inventée, aucun faux chantier. Coût : deux à quatre grilles.

Demande à recopier **ChatGPT, la réponse à Patrick**

```
Rédige une réponse courte et ferme à Patrick, directeur d'un fabricant de menuiseries. Explique : le fichier partira après-demain matin si la fiche de brief est validée ce soir ; le fond sera fait sur un compte Midjourney Pro de l'entreprise, obligatoire au-delà de 1 M$ de chiffre d'affaires ; le titre est raccourci pour être lu à 4 mètres, et « les plus isolantes du marché » est remplacé par la performance réelle de la gamme, sauf preuve ; aucune maison inventée ne montrera les baies, nous utiliserons ses photos de chantier ; le logo du fournisseur demande son accord écrit. Propose un appel de dix minutes à 17 h.
```

Ce que vous devez obtenir : Une réponse de huit à dix lignes, numérotée comme son courriel, avec une solution pour chaque refus et l'heure de l'appel.

Corrigés · leçon 13, Retoucher dans Photoshop avec le remplissage et l'extension génératifs

Exercice Retoucher la photo du showroom d'un fabricant de meubles

Le plan de retouche corrigé

Ordre	Retouche	Sélection et outil	Prompt	Modèle et coût
1	Câble au sol	Outil Suppression, au pinceau	Aucun	Faible ou nul
2	Carton ouvert	Lasso large, ombre comprise, remplissage génératif	Vide	Adobe, 1 crédit, 2 essais
3	Ciel blanc	Sélection > Ciel, dilater de 6 px, remplissage	clear blue sky with a few soft clouds, daylight	Adobe, 1 crédit, 2 essais
4	Angle vide	Lasso à l'échelle d'une plante, remplissage	olive tree in a terracotta pot, soft daylight from the left, natural shadow on the oak floor	Adobe, 1 crédit, 2 à 3 essais
5	Bannière 16:9	Copie du fichier, Recadrage 16:9, poignées tirées à gauche puis à droite	Vide	Adobe, 1 crédit par côté, 2 essais

Total : 10 à 12 crédits avec le modèle d'Adobe. L'ordre compte : étendre une image encore sale, recopie le carton dans la zone ajoutée. La bannière se fait sur une copie, pour garder le 4:5 propre.

Demande à recopier **Le prompt de la zone ajoutée, si le décor prolongé est trop vide**

```
continuation of the oak floor and white wall, a low oak sideboard partly visible at the edge, soft daylight from the left
```

Ce que vous devez obtenir : Le parquet et le mur prolongés, avec un buffet coupé par le bord qui ferme la composition. Si le buffet ne ressemble à aucun meuble du catalogue, préférez un décor vide : la bannière ne doit pas montrer un meuble que l'entreprise ne vend pas.

Note : Traduction : prolongement du parquet de chêne et du mur blanc, un buffet bas en chêne en partie visible au bord, lumière douce venant de la gauche.

- À 100 % : plus de liseré autour de l'ancien carton, ombre du canapé intacte.
- Le ciel ne déborde pas sur les montants de la baie.
- L'olivier a son ombre du même côté que le canapé.
- Aucun meuble inventé ne passe pour un modèle du catalogue.
- PSD archivé avec ses calques génératifs nommés, export JPEG en sRVB pour Instagram et le site.

Entraînement 1 Réécrire cinq prompts de remplissage

Les cinq prompts corrigés

N°	Le problème	La correction
1	Sélection de toute l'image et description de toute la scène	Sélectionner seulement la zone à changer et décrire ce seul ajout
2	Sélection serrée et consigne de conversation	Sélection large avec l'ombre, prompt vide
3	Texte demandé au générateur	Prompt « blank white poster frame on the wall », puis texte posé en calque de texte
4	Cinq objets dans une sélection	Une sélection et un prompt par objet, en commençant par la bouteille et les verres
5	Génération pour une tache	Outil Suppression au pinceau, sans prompt

Demande à recopier **Le prompt 4, premier objet**

```
a bottle of red wine and two glasses on a wooden table, warm evening light from the left, natural shadows
```

Ce que vous devez obtenir : La bouteille et les deux verres sur la table, éclairés comme la terrasse. Ajoutez ensuite la planche de fromages par une deuxième sélection, à côté.

Note : Traduction : une bouteille de vin rouge et deux verres sur une table en bois, lumière chaude de soirée venant de la gauche, ombres naturelles.

Entraînement 2 Le plan de retouche de la photo d'une boulangerie

1. Outil Suppression : chewing-gum et feuille morte. Coût faible ou nul.
2. Remplissage, prompt vide, Adobe : le vélo, sélection large avec son ombre. 1 à 2 crédits.
3. Remplissage, Adobe : le reflet de voiture, avec le prompt ci-dessous. 1 à 2 crédits.
4. Viennoiseries : à éviter. Une vitrine plus garnie que la réalité trompe le client ; proposez plutôt une photo prise à 7 h, vitrine pleine.
5. Copie pour l'affiche A3 : Recadrage vers le portrait, extension vers le haut puis vers le bas, prompt vide. 2 à 4 crédits.
6. Contrôles à 100 % : enseigne intacte, reflet cohérent, trottoir sans répétition. Total : 5 à 9 crédits.

Demande à recopier **Le prompt du reflet**

```
soft reflection of a street with trees and blue sky in the shop window glass, same transparency as the rest of the window
```

Ce que vous devez obtenir : Un reflet de rue arborée à la place de la voiture, aussi transparent que le reste de la vitre. Si le reflet masque les pains, réduisez l'opacité du calque génératif à 60 ou 70 %.

Note : Traduction : reflet doux d'une rue avec des arbres et un ciel bleu dans la vitre, même transparence que le reste de la vitrine.

Entraînement 3 Une photo produit déclinée pour une campagne, avec budget et contrôles

Le plan corrigé

Retouche	Outil et modèle	Crédits avec essais
Rayure du couvercle	Outil Suppression	Faible ou nul
Brins de lavande	Remplissage, Adobe, sélection à gauche du pot	2 à 3
Galet	Remplissage, Adobe, sélection à droite du pot	2 à 3
Version 4:5	Extension vers le bas, prompt vide	1 à 2
Bannière 16:9	Extension à gauche puis à droite, prompt vide	2 à 4
Main qui tient le pot	Photo réelle d'une main, détourée puis Harmonize ; à défaut, Nano Banana Pro avec la photo du pot en référence	5 ou, avec Nano Banana Pro, environ 40 par essai
Nouvelle étiquette	Refusée en génération	0

Demande à recopier **Le prompt de la lavande**

```
a few dried lavender sprigs lying on beige linen, soft diffused daylight from the top left, delicate natural shadow
```

Ce que vous devez obtenir : Quelques brins de lavande séchée posés sur le lin, dans la lumière douce de la photo. Vérifiez que les brins ne passent pas devant l'étiquette.

Note : Traduction : quelques brins de lavande séchée posés sur un lin beige, lumière du jour diffuse venant d'en haut à gauche, ombre naturelle délicate.

Réponse à Camille sur l'étiquette : « Le générateur déforme les lettres et ne reproduirait pas votre nouvelle typographie. Deux solutions : une nouvelle photo du pot avec l'étiquette actuelle, ou une recomposition de l'étiquette depuis votre fichier d'impression, posée en calque. » Sur la main : une vraie main photographiée, avec l'accord écrit de la personne, évite les doigts en trop et reste la solution la plus sûre pour une publicité.

La mention : le pot et la photo sont réels, les ajouts (lavande, galet, décor étendu) restent un décor. Dans une publicité payante photoréaliste, notre conseil est de mentionner « Décor retouché par IA », court et lisible : cela évite la discussion sur le seuil de la fiche de l'ARPP. Budget total sans modèle partenaire : environ 12 à 17 crédits.

Corrigés · leçon 14, Agrandir une image pour l'impression avec Magnific, Topaz ou Photoshop

Exercice Préparer la bâche et le roll-up d'un office de tourisme

Les calculs

Support	Pixels à 100 dpi	Image	Facteur
Bâche 300 × 100 cm	11 811 × 3 937 px	Illustration 3 072 px de large	environ 3,9
Roll-up, partie haute (environ 85 × 90 cm)	3 346 × 3 543 px	Illustration recadrée, environ 967 × 1 024 px	environ 3,5
Roll-up, partie basse (environ 85 × 110 cm)	3 346 × 4 331 px	Photo de l'équipe 4 000 × 5 000 px	aucun agrandissement

L'illustration ne montre ni personne ni texte : Magnific en mode Creative est permis, créativité basse, facteur x4 puis réduction à 11 811 px de large. La photo de l'équipe a déjà assez de pixels : aucun agrandissement, et jamais de mode créatif sur des visages réels. Le haut du roll-up, recadré dans l'illustration, demande aussi un agrandissement d'environ x3,5 : un x4 en Creative, à la même créativité que la bâche pour garder le même rendu.

Demande à recopier **Le prompt de l'agrandissement créatif**

```
coastal dunes and pine forest at sunset, gouache illustration, clean edges, fine paper texture, consistent brushstrokes, no new objects
```

Ce que vous devez obtenir : Les dunes agrandies avec un grain de gouache régulier. Contrôle à 100 % : aucun pin ni nuage ajouté, horizon droit, aucune zone répétée sur les 3 mètres.

Note : Traduction : dunes côtières et forêt de pins au coucher du soleil, illustration à la gouache, bords nets, fine texture de papier, coups de pinceau réguliers, aucun nouvel objet.

Courriel à l'imprimeur : « Bonjour, pour la bâche de 300 × 100 cm et le roll-up de 85 × 200 cm, pouvez-vous nous confirmer la résolution attendue à l'échelle 1, les fonds perdus, la zone de sécurité (œillets et ourlets de la bâche, pied du roll-up), si vous acceptez un fichier à l'échelle 1/2, et le profil de couleurs à employer ? Nous prévoyons des textes et un logo vectoriels dans un PDF. Merci, Claire. »

- Test à l'échelle 1 : une A4 de la zone des dunes et une A4 du visage le plus visible, regardées à trois mètres et à un mètre.
- Textes, adresse et logo posés en vectoriel dans le logiciel de mise en page, jamais dans l'image agrandie.
- Zone de sécurité respectée : aucun texte dans les ourlets ni derrière le pied du roll-up.

- Fichiers archivés : illustration d'origine, version agrandie, réglages de Magnific, PDF envoyé.

Entraînement 1 Calculer les pixels de quatre supports

Les calculs corrigés

Support	Pixels	Facteur	Remarque
A3, 300 dpi	3 508 × 4 961	environ 1,7	Rééchantillonnage classique possible
A2, 300 dpi	4 961 × 7 016	environ 2,4	Outil d'agrandissement fidèle ou créatif selon l'image
Roll-up, 100 dpi	3 346 × 7 874	environ 2,7 en hauteur	Ratio 0,43 contre 0,707 : étendre en hauteur d'abord
A5, 300 dpi	1 748 × 2 480	aucun	L'image suffit telle quelle

Demande à recopier **La demande de calcul**

```
Calcule en exécutant du code, pour chaque support, les pixels à la résolution indiquée (centimètres ÷ 2,54 × dpi, arrondi), le facteur depuis une image de 2 048 × 2 896 px sur le côté qui manque le plus, et signale les écarts de ratio de plus de 5 %. Supports : A3 29,7 × 42 cm 300 dpi ; A2 42 × 59,4 cm 300 dpi ; roll-up 85 × 200 cm 100 dpi ; A5 14,8 × 21 cm 300 dpi.
```

Ce que vous devez obtenir : Un tableau qui reprend les quatre lignes du corrigé, calculé par du code. Le facteur « aucun » apparaît quand l'image a déjà assez de pixels.

Entraînement 2 Choisir l'outil et le mode pour six images

Les choix corrigés

Image	Outil et mode	Pourquoi
1. Commerciaux	Magnific Precision ou Topaz Gigapixel	Visages réels : aucun trait ne doit changer
2. Carte illustrée	Magnific Creative, créativité basse	Illustration sans texte : le détail ajouté sert l'image
3. Cognac	Magnific Precision ou Generative Upscale avec Gigapixel	Étiquette et produit réels
4. Ciel dégradé	Photoshop, Conserver les détails 2.0	Aplat sans détail, facteur faible
5. Chai généré	Magnific Creative, créativité basse	Décor sans personne ni marque
6. Capture du site	Nouvelle capture à la résolution de l'écran	Un texte d'interface agrandi devient flou

Demande à recopier **Le prompt de l'image 5**

```
modern wine cellar with concrete vats and oak barrels, soft warm lighting,
photographic, fine texture on wood and concrete, consistent perspective, no new
objects, no people, no text
```

Ce que vous devez obtenir : Le chai agrandi avec un grain de bois et de béton plus fin, sans nouvelle cuve ni personne. Contrôlez les alignements de barriques, où un agrandissement créatif ajoute parfois une rangée.

Note : Traduction : chai moderne avec cuves en béton et barriques en chêne, éclairage chaud et doux, photographique, texture fine du bois et du béton, perspective cohérente, aucun nouvel objet, personne, aucun texte.

Entraînement 3 Le dossier d'impression complet d'une boutique de vélos

Les calculs, à 100 dpi pour la bâche et le roll-up, 300 dpi pour les affiches

Support	Pixels	Source	Traitement
Bâche 400 × 150 cm	15 748 × 5 906 (93 Mpx)	Illustration 16:9	Ratio 2,67 contre 1,78 : extension, puis agrandissement x8 environ, ou fichier à l'échelle 1/2 si l'imprimeur l'accepte
Affiche A2	4 961 × 7 016	Photo du vélo phare	Recadrage portrait puis agrandissement fidèle x1,8 environ
Roll-up 85 × 200 cm	3 346 × 7 874	Photo du vélo et fond illustré	Fond étendu en hauteur, vélo détouré, agrandissement fidèle

Réponse à Yann sur le vélo : « Un agrandissement créatif ne transforme pas un vélo dessiné en votre vélo : il inventerait un modèle qui n'existe pas, et vos clients le chercheraient en magasin. Nous détourons la photo de votre vélo phare et la posons dans l'illustration des quais, avec une harmonisation de la lumière. » Sur le logo : « Le PNG de 500 px ne tiendra pas sur une bâche de 4 mètres. Il nous faut le fichier vectoriel d'origine (SVG, AI, PDF) auprès de votre graphiste, ou une vectorisation. »

Demande à recopier **Le prompt d'agrandissement du fond de la bâche**

```
riverside quays of a historic city at golden hour, cycle lane along the river, flat
illustration with soft gradients, clean edges, consistent style, no new objects, no
people, no text
```

Ce que vous devez obtenir : Le décor des quais agrandi, sans vélo ni passant ajouté. Le vélo réel se pose ensuite en calque détouré ; le logo vectorisé et les textes viennent par-dessus dans la mise en page.

Note : Traduction : quais d'une ville historique à l'heure dorée, piste cyclable le long du fleuve, illustration en aplats avec dégradés doux, bords nets, style constant, aucun nouvel objet, personne, aucun texte. Mode Creative, créativité basse.

- Photos d'équipe : accord écrit de chaque salarié pour l'affichage, agrandissement en Precision seulement.
- Budget : 3 à 4 agrandissements Magnific compris dans une offre payante, ou environ 20 crédits par agrandissement de plus de 25 Mpx avec Generative Upscale et Gigapixel dans Photoshop ; 2 à 4

crédits d'extension générative.

- Tests à l'échelle 1 : une A4 du vélo et une du logo, regardées à la distance réelle.

Corrigés · leçon 15, Décliner un visuel dans tous les formats, de la story à la bâche de 3 mètres

Exercice Décliner les portes ouvertes d'une coopérative viticole

Le plan de déclinaison corrigé

Format	Pixels	Maître	Décision	Texte	Fichier
Story 9:16	1 440 × 2 560	Vertical	Recadrer ; texte entre 14 % et 65 % de la hauteur	Court	coop_portes-ouvertes_story-9x16_v1.jpg
Post 4:5	1 440 × 1 800	Vertical	Recadrer	Long	coop_portes-ouvertes_post-4x5_v1.jpg
LinkedIn 1,91:1	1 200 × 628	Horizontal	Recadrer, bouteille à droite	Court	coop_portes-ouvertes_linkedin-191x1_v1.jpg
Affiche A3	3 508 × 4 961 à 300 dpi	Vertical	Étendre en hauteur, agrandir le fond	Long	coop_portes-ouvertes_affiche-a3_v1.pdf
Bâche 3:1	11 811 × 3 937 à 100 dpi	Horizontal	Étendre à gauche et à droite, agrandir le fond, recomposer	Très court	coop_portes-ouvertes_bache-300x100_v1.pdf

Demande à recopier **Le prompt du maître vertical**

```
sunlit vineyard rows leading to a stone winery at golden hour, warm low sun from the left, natural photographic style, subject area centered in the middle third, wide calm sky at the top, grass and soil at the bottom, generous empty space on all sides, no text, no logo, no bottle --ar 9:16
```

Ce que vous devez obtenir : Un paysage vertical au ciel large en haut, pour le titre, et au sol calme en bas, pour la bouteille réelle. Le maître horizontal reprend la même ligne avec --ar 16:9.

Note : Traduction : rangs de vigne ensoleillés menant à un chai en pierre à l'heure dorée, soleil bas et chaud venant de la gauche, style photographique naturel, sujet centré dans le tiers du milieu, large ciel calme en haut, herbe et terre en bas, généreux espace vide de tous côtés, sans texte, sans logo, sans bouteille. « no bottle » évite qu'une bouteille inventée concurrence la vraie.

- Long (post, affiche) : « Portes ouvertes à la cave, samedi 6 juin, de 10 h à 18 h. Dégustation de nos cuvées et visite du chai. »
- Court (story, LinkedIn) : « Portes ouvertes, samedi 6 juin, 10 h à 18 h »
- Très court (bâche) : « Portes ouvertes samedi 6 juin », avec le logo ; la bâche est lue depuis la route.
- Planche de contrôle : les cinq formats côte à côte, même lumière, même bouteille, même logo.

- Story vérifiée dans l'aperçu de l'application : aucun texte sous le nom du compte ni sous l'appel à l'action.
- Bouteille réelle sur tous les formats, jamais générée ; étiquette lisible et intacte.
- Mentions propres à la publicité pour l'alcool vérifiées par la personne qui les connaît à la coopérative.
- Fichiers nommés selon le plan, maîtres et PSD archivés dans le dossier de la campagne.

Entraînement 1 Recadrer, étendre ou recomposer, huit formats

Le classement corrigé

Format	Décision	Pourquoi
1. LinkedIn 1,91:1	Recadrer	Ratio très proche du 16:9
2. Post 4:5	Maître vertical, ou recadrage serré recomposé	Écart de 1,78 à 0,8
3. Story 9:16	Maître vertical	Ratio inverse
4. Bannière 3:1	Étendre	Ciel et terrasse se prolongent
5. Carré 1:1	Recadrer	La table centrale tient dans le carré grâce à l'air autour
6. Affiche A3 portrait	Maître vertical	Ratio inverse et texte long
7. Bâche 4:1	Étendre puis recomposer le texte	Décor simple, message très court
8. Menu A5 paysage	Recadrer	Ratio de 1,41, proche

Demande à recopier **Le prompt de l'extension de la bannière 3:1**

```
continuation of the restaurant terrace and sunset sky, same warm light and perspective, empty tables, no people, no text
```

Ce que vous devez obtenir : La terrasse prolongée avec des tables vides et le même ciel. Vérifiez que les tables ajoutées ont la même hauteur que la table centrale.

Note : Traduction : prolongement de la terrasse du restaurant et du ciel de coucher du soleil, même lumière chaude et même perspective, tables vides, personne, aucun texte.

Entraînement 2 Le plan de déclinaison d'une boulangerie qui ouvre une deuxième adresse

Le plan corrigé

Format	Dimensions	Maître	Décision	Texte
Story	1 440 × 2 560 px	Vertical	Recadrer, couple dans le tiers central	Court

Format	Dimensions	Maître	Décision	Texte
Post 4:5	1 440 × 1 800 px	Vertical	Recadrer	Long
Facebook 1:1	Carré, dimensions à vérifier sur le guide de Meta	Vertical ou horizontal	Recadrer	Long
Affiche A3	29,7 × 42 cm à 300 dpi	Vertical	Étendre en hauteur, agrandir le fond	Long
Kakémono	85 × 200 cm à 100 dpi	Vertical	Étendre en hauteur, recomposer	Très court

Demande à recopier **Le prompt du maître vertical**

```
warm artisan bakery interior at dawn, wooden shelves with bread loaves softly out of focus, flour dust in the light, golden morning light from a shop window on the left, natural photographic style, subject area centered in the middle third, generous empty space at the top and bottom, no people, no text, no logo --ar 9:16
```

Ce que vous devez obtenir : Un intérieur de boulangerie à l'aube, flou à l'arrière, avec de la place en haut pour le titre et en bas pour le couple détouré. Le maître horizontal reprend la ligne avec --ar 16:9.

Note : Traduction : intérieur chaleureux de boulangerie artisanale à l'aube, étagères en bois avec des pains légèrement flous, poussière de farine dans la lumière, lumière dorée du matin par une vitrine à gauche, style photographique naturel, sujet centré dans le tiers du milieu, généreux espace vide en haut et en bas, personne, aucun texte, aucun logo.

- Long : « Notre deuxième boulangerie ouvre à Bègles le mardi 3 mars à 7 h. Croissant offert le jour de l'ouverture. »
- Court : « Bègles, mardi 3 mars, croissant offert »
- Très court : « Ouverture le 3 mars »

Entraînement 3 Douze formats et une bâche pour une fête de village

Extrait du plan de déclinaison

Format	Maître	Décision	Texte	Fichier
Story 9:16	Vertical	Recadrer	Court	saint-jean_2026_story-9x16_v1.jpg
Couverture Facebook 1,91:1	Horizontal	Recadrer	Court	saint-jean_2026_fb-couverture-191x1_v1.jpg
Bannière du site 3:1	Horizontal	Étendre	Court	saint-jean_2026_site-3x1_v1.jpg
Affiche A2	Vertical	Étendre en hauteur, agrandir le fond	Long	saint-jean_2026_affiche-a2_v1.pdf
Bâche 300 × 100 cm	Horizontal	Étendre, agrandir, recomposer	Très court	saint-jean_2026_bache-300x100_v1.pdf

Réponse à Sandrine : « Les logos de vos sponsors ne peuvent pas être générés : le générateur les déformerait, et chaque sponsor doit valider l'usage de sa marque. Envoyez-nous leurs fichiers vectoriels, nous les posons sur chaque format. Pour le feu, deux options : la vraie photo de l'an dernier, retouchée et agrandie fidèlement, qui montre ce que le public verra ; ou une illustration assumée du feu, clairement dessinée. Un feu photoréaliste inventé “plus spectaculaire” promettrait une scène qui n'aura pas lieu. »

Demande à recopier **Le maître horizontal, version illustration assumée**

```
midsummer bonfire festival in a small French village square at night, string lights, silhouettes of a crowd seen from behind, warm orange glow, flat illustration with bold shapes and soft grain, subject area centered in the middle third, generous dark sky at the top, no text, no logo --ar 16:9
```

Ce que vous devez obtenir : Une illustration nocturne de fête de village, foule de dos, feu au centre, grand ciel sombre pour le titre. Le style dessiné évite toute confusion avec une photo. Le maître vertical reprend la ligne avec --ar 9:16.

Note : Traduction : fête du feu de la Saint-Jean sur la place d'un petit village français la nuit, guirlandes lumineuses, silhouettes d'une foule vue de dos, lueur orange chaude, illustration en aplats aux formes franches avec un léger grain, sujet centré dans le tiers du milieu, généreux ciel sombre en haut, sans texte, sans logo.

Demande à recopier **L'extension de la bâche**

```
continuation of the night village square with string lights and dark sky, same illustration style and grain, no new bonfire, no text
```

Ce que vous devez obtenir : La place prolongée à gauche et à droite, sans second feu. Le message très court, « Saint-Jean, samedi 20 juin », se pose en grand avec les logos des sponsors en bas.

Note : Traduction : prolongement de la place du village la nuit avec guirlandes et ciel sombre, même style d'illustration et même grain, aucun nouveau feu, aucun texte.

- Planche de contrôle : les douze formats sur une page, même style, mêmes logos, même date.
- Budget : deux lots Midjourney, 6 à 10 extensions génératives (6 à 10 crédits avec le modèle d'Adobe), un agrandissement du fond pour l'A2 et la bâche.
- Messages : long, « Fête de la Saint-Jean, samedi 20 juin : marché de producteurs dès 17 h, repas, concert et feu à 23 h » ; court, « Saint-Jean, samedi 20 juin, dès 17 h » ; très court, « Saint-Jean, samedi 20 juin ».

Corrigés · leçon 16, Garder le même personnage d'une image à l'autre et d'un outil à l'autre

Exercice Créer la monitrice d'un réseau d'auto-écoles

Bloc d'identité : « a friendly driving instructor in her thirties, medium height, oval face with warm brown eyes, short curly black hair, round tortoiseshell glasses, navy blue polo shirt with a small white steering wheel badge on the chest, beige trousers, white sneakers, flat vector illustration with soft shading and clean outlines » (49 mots).

Les quatre scènes

Publication	Scène, ajoutée après le bloc d'identité	Format
Giratoire	sitting in the passenger seat, pointing at a roundabout through the windshield, medium shot from the back seat, soft daylight	--ar 4:5
Priorité à droite	standing at a quiet village crossroads, gesturing to the right with an open hand, full body, morning light	--ar 4:5
Distance de sécurité	holding a tablet showing two simple car icons with a gap between them, waist-up shot, bright classroom	--ar 4:5
Feu orange	standing next to a traffic light, raising her index finger, full body, late afternoon light	--ar 4:5

Demande à recopier La scène du giratoire, dans Midjourney

```
a friendly driving instructor in her thirties, medium height, oval face with warm brown eyes, short curly black hair, round tortoiseshell glasses, navy blue polo shirt with a small white steering wheel badge on the chest, beige trousers, white sneakers, flat vector illustration with soft shading and clean outlines, sitting in the passenger seat, pointing at a roundabout through the windshield, medium shot from the back seat, soft daylight --ar 4:5 --edit [adresse de la vue de face] [adresse de la vue de trois-quarts]
```

Ce que vous devez obtenir : La monitrice des références, dans la voiture, qui montre le giratoire. Le texte de la publication (la règle du giratoire) se pose en mise en page, pas dans l'image.

Demande à recopier **La même scène, dans Gemini**

```
Use the attached reference images of the same character. Keep her face, hairstyle,
glasses, body proportions and outfit exactly as in the references.
Character: a friendly driving instructor in her thirties, medium height, oval face with
warm brown eyes, short curly black hair, round tortoiseshell glasses, navy blue polo
shirt with a small white steering wheel badge on the chest, beige trousers, white
sneakers.
New scene: sitting in the passenger seat of a small white car, pointing at a roundabout
through the windshield, medium shot from the back seat, soft daylight.
Keep the same flat vector illustration style with soft shading as the references.
Format: 4:5 portrait. No text in the image.
```

Ce que vous devez obtenir : Une image comparable à celle de Midjourney : même personnage, même scène. Posez les deux côte à côte et gardez l'outil qui respecte le mieux la fiche pour toute la série.

- Grille : lunettes rondes écaille, boucles courtes noires, badge volant blanc, polo bleu marine, proportions de la planche.
- Archive : les quatre vues retenues, le bloc d'identité, l'outil et sa version, la date, le prompt complet de chaque publication.
- Contrôle des droits : le personnage est comparé aux photos des monitrices du réseau ; aucune ressemblance marquée.

Entraînement 1 Écrire le bloc d'identité d'un personnage

Demande à recopier **Le bloc d'identité de Marcel**

```
a retired carpenter in his seventies, short and slightly round, kind face with a thick
white brush moustache and bushy eyebrows, mostly bald with a ring of white hair, a
carpenter's pencil behind his right ear, blue denim overalls over a red and black
checked shirt, brown safety shoes, warm watercolor illustration
```

Ce que vous devez obtenir : Un bloc de 52 mots, prêt à recopier dans chaque prompt de scène. Le crayon est placé juste après les cheveux : un détail placé en fin de prompt est plus souvent oublié.

Note : Traduction : menuisier retraité d'environ soixante-dix ans, petit et un peu rond, visage bienveillant avec une épaisse moustache blanche en brosse et des sourcils broussailleux, presque chauve avec une couronne de cheveux blancs, un crayon de menuisier derrière l'oreille droite, salopette en jean bleu sur une chemise à carreaux rouge et noir, chaussures de sécurité marron, illustration chaleureuse à l'aquarelle.

Vérifiez votre bloc en le collant dans le prompt de la planche de référence : si les quatre vues ont toutes le crayon du même côté, le bloc est assez précis.

Entraînement 2 La planche et quatre scènes d'une conseillère d'agence de voyages

Demande à recopier La planche de référence

```
character reference sheet of a smiling travel agent in her thirties, long brown hair in a ponytail, mustard yellow scarf tied at the neck, teal blue shirt, white trousers, holding a small travel notebook, four views side by side: front view, three-quarter view, side profile, back view, full body, plain white background, flat vector illustration with a teal, mustard and white palette, consistent proportions across all views, no text --ar 16:9
```

Ce que vous devez obtenir : Quatre vues de Nora, carnet en main sur chaque vue. Gardez la face et le trois-quarts comme références.

Demande à recopier Une scène dans Midjourney

```
a smiling travel agent in her thirties, long brown hair in a ponytail, mustard yellow scarf tied at the neck, teal blue shirt, white trousers, holding a small travel notebook, flat vector illustration with a teal, mustard and white palette, standing in front of a large world map on the wall and pointing at the Atlantic coast, medium shot, bright daylight --ar 4:5 --edit [adresse de la vue de face] [adresse de la vue de trois-quarts]
```

Ce que vous devez obtenir : Nora devant la carte du monde, mêmes couleurs et même carnet. La carte reste schématique : aucun nom de ville lisible à vérifier.

Demande à recopier Une scène dans Gemini

```
Use the attached reference images of the same character. Keep her face, ponytail, scarf, outfit, notebook and proportions exactly as in the references.
Character: a smiling travel agent in her thirties, long brown hair in a ponytail, mustard yellow scarf tied at the neck, teal blue shirt, white trousers, holding a small travel notebook.
New scene: on a train station platform with a small suitcase, looking at the departure board, full body, soft morning light.
Keep the same flat vector illustration style with a teal, mustard and white palette.
Format 4:5 portrait. No readable text in the image.
```

Ce que vous devez obtenir : Nora sur le quai avec sa valise. « No readable text » évite un tableau des départs couvert de lettres inventées.

Entraînement 3 Auditer une série qui a dérivé et remettre la production d'aplomb

Le tri de la série

Image	Décision	Pourquoi
1 et 2	Garder	Conformes ; l'image 1 devient la base de la planche

Image	Décision	Pourquoi
3	Corriger localement	Seul le badge a dérivé
4 à 8	Régénérer	Barbe, lunettes, âge, puis visage entier ont changé

La cause : chaque image a servi de référence à la suivante, et le prompt a changé à chaque fois. Les écarts se sont additionnés, du badge au visage entier. La reprise commence par une planche de référence générée à partir de l'image 1, puis un bloc d'identité unique, recopié dans toutes les scènes, en étoile.

Demande à recopier **Le prompt de régénération de l'image 8**

```
a friendly insurance advisor in his fifties, average build, short grey beard, black rectangular glasses, forest green sweater, round white badge on the chest, soft 3D illustration with gentle lighting, [scène de l'image 8 : action, lieu, cadrage, lumière] --ar 4:5 --edit [adresse de la vue de face de la planche] [adresse de la vue de trois-quarts]
```

Ce que vous devez obtenir : Paul tel que la fiche le décrit, dans la scène de l'image 8. Contrôle avec la grille : lunettes rectangulaires noires, barbe courte, badge rond, pull vert sapin.

Note : Traduction : conseiller de mutuelle bienveillant d'une cinquantaine d'années, corpulence moyenne, barbe grise courte, lunettes noires rectangulaires, pull vert sapin, badge rond blanc sur la poitrine, illustration 3D douce à l'éclairage délicat.

- Grille : rouge pour les lunettes, la barbe et le badge ; orange pour la teinte du pull ; vert pour la pose et le décor.
- Coût : une planche (2 lots) et cinq scènes (environ 5 à 10 lots) sur Midjourney, plus une retouche locale pour l'image 3.
- Règle écrite pour le stagiaire : jamais une image produite comme référence, toujours la planche.

Corrigés · leçon 17, Montrer votre vrai produit sans le déformer, du détourage à la mise en scène

Exercice Mettre en scène le couteau pliant d'une coutellerie

- Packshot : deux angles, couteau ouvert posé à plat vu de trois-quarts haut, et couteau fermé debout vu à hauteur de table ; lumière principale à gauche ; fond gris moyen ; deux grands cartons blancs pour que la lame reflète du blanc et non la pièce.
- Méthode : composition pour les trois visuels. La gravure du logo sur la lame et le veinage du genévrier changeraient avec une mise en scène par référence.
- Détourage : Supprimer l'arrière-plan, puis bords de la lame affinés à 200 % ; la lame miroir garde ses reflets blancs d'origine, le décor s'y ajoute en incrustation légère.

Demande à recopier **Le décor de la table de pique-nique**

```
Empty weathered wooden picnic table in an alpine meadow, camera slightly above the table at a three-quarter angle, soft morning sunlight from the left, a linen napkin and a piece of rustic bread at the edge of the frame, empty space in the center for a small object, mountains softly out of focus, natural photographic style, no knives, no cutlery, no text, no logo --ar 4:5
```

Ce que vous devez obtenir : Une table de pique-nique vide en montagne, vue de trois-quarts haut, comme le packshot du couteau ouvert. Le pain et la serviette restent au bord, le centre est libre.

Note : Traduction : table de pique-nique en bois patiné, vide, dans une prairie d'alpage, appareil légèrement au-dessus de la table en trois-quarts, soleil doux du matin venant de la gauche, une serviette en lin et un morceau de pain rustique au bord du cadre, espace vide au centre pour un petit objet, montagnes floues, style photographique naturel, sans couteau, sans couverts, sans texte, sans logo.

Demande à recopier **Le décor de l'établi, pour la page d'accueil**

```
Empty craftsman workbench in a traditional cutlery workshop, camera slightly above at a three-quarter angle, warm light from the left through a dusty window, grinding wheels softly out of focus in the background, empty space in the right third for a small object, natural photographic style, no knives, no blades, no text, no logo --ar 16:9
```

Ce que vous devez obtenir : Un établi vide, place libre dans le tiers droit pour le couteau, ce qui laisse le tiers gauche au titre de la page.

Les contrôles contre le packshot

Point	Ce qui se vérifie
Logo gravé	Identique au packshot, aucune lettre modifiée
Taille	Le couteau ouvert fait environ deux fois la largeur d'une main, comparé au pain

Point	Ce qui se vérifie
Ombre	Ombre de contact sous le manche et la lame, vers la droite
Reflet	La lame reflète le décor sans perdre son blanc d'origine
Coffret	Le coffret montré est celui vendu, photographié lui aussi

Pour la story de Noël, le coffret est un produit vendu : il se photographie aussi, et se pose avec le couteau dans un décor de fête généré. Inventer un coffret plus luxueux que le vrai promettrait autre chose que ce qui est livré.

Entraînement 1 Composition, référence ou refus, six demandes

Le tri corrigé

Demande	Choix	Pourquoi
1. Théière, fiche produit	Packshot retouché	Le client achète ce qu'il voit
2. Ambiance salon	Référence	Produit petit, sans texte, comparé ensuite
3. Confiture, étiquette lisible	Composition	Une étiquette lisible ne se redessine pas
4. Batterie plus discrète	Refus	Le visuel montrerait un autre produit
5. Gamme de six flacons	Composition	Six étiquettes à garder exactes
6. Montre, cadran visible	Composition	Le cadran et ses aiguilles changent en référence

Demande à recopier **Le décor de la demande 3**

```
Empty breakfast table with a white linen tablecloth by a sunny window, camera at table height, slightly from above, soft morning light from the left, a cup of coffee and croissants at the edge of the frame, empty space in the center for a jar, natural photographic style, no jars, no text, no logo --ar 4:5
```

Ce que vous devez obtenir : Une table de petit-déjeuner vide au centre, vue à hauteur de table : le pot réel se pose au milieu, avec son ombre et Harmonize.

Note : Traduction : table de petit-déjeuner vide avec une nappe en lin blanc près d'une fenêtre ensoleillée, appareil à hauteur de table, légèrement au-dessus, lumière douce du matin de la gauche, une tasse de café et des croissants au bord du cadre, espace vide au centre pour un pot, style photographique naturel, sans pot, sans texte, sans logo.

Entraînement 2 Composer la photo d'un pot de miel pour une épicerie fine

- Prise de vue : appareil à hauteur du milieu du pot, légèrement au-dessus ; lumière chaude principale à droite (fin de journée) ; fond gris moyen ; carton blanc à gauche pour déboucher l'ombre ; couvercle sans reflet du photographe.
- Assemblage : Supprimer l'arrière-plan, bords du couvercle affinés ; pot posé au tiers droit ; ombre de contact par remplissage génératif vers la gauche ; Harmonize ; texte « Miel de bruyère, récolte 2026 » en calque de texte en haut à gauche.

- Contrôles : six pans du verre visibles comme sur le packshot, étiquette kraft identique, couvercle doré sans teinte cuivrée ajoutée par Harmonize.

Demande à recopier **Le prompt du décor**

```
Empty light wooden board on a low stone wall at golden hour, blooming heather in soft focus in the background, camera at board height, slightly from above, warm low sunlight from the right, empty space in the right third for a small jar, amber and mauve palette, natural photographic style, no jars, no honey, no text, no logo --ar 4:5
```

Ce que vous devez obtenir : Une planche claire sur un muret, bruyère floue en fond, soleil bas à droite. Le tiers droit est libre pour le pot, le haut à gauche pour le texte.

Note : Traduction : planche de bois clair vide sur un muret de pierre à l'heure dorée, bruyère en fleur floue à l'arrière-plan, appareil à hauteur de la planche, légèrement au-dessus, soleil bas et chaud de la droite, espace vide dans le tiers droit pour un petit pot, palette ambre et mauve, style photographique naturel, sans pot, sans miel, sans texte, sans logo.

Entraînement 3 Répondre à un client qui veut un produit « amélioré »

Réponse à Bastien : « Pour la fiche produit, nous gardons une photo réelle sur fond blanc : c'est ce que le client reçoit, et les plateformes de vente y sont attentives. Pour les trois ambiances, nous générons les décors et posons la photo de votre cafetière, ce qui garde sa forme et son inox exacts. Nous ne pouvons pas la faire paraître plus grande qu'elle n'est : le client se sentirait trompé à la réception. Nous proposons un cadrage plus serré et une tasse à côté pour montrer qu'elle sert quatre tasses. La tasse et la boîte de votre partenaire ne peuvent apparaître qu'avec son accord écrit et ses vrais produits photographiés ; sans cela, nous mettons une tasse et une boîte sans marque. »

Demande à recopier **Le décor du chalet**

```
Empty rustic wooden table by a large window in a mountain chalet, snowy peaks softly out of focus outside, camera at table height, slightly from above, cold daylight from the left and a warm lamp glow from the right, an unbranded ceramic mug at the edge of the frame, empty space in the center for a coffee maker, natural photographic style, no coffee makers, no brands, no text, no logo --ar 4:5
```

Ce que vous devez obtenir : Une table de chalet vide au centre, double lumière froide et chaude. La cafetière réelle, photographiée avec la même double lumière, s'y pose avec son ombre ; la tasse sans marque montre l'échelle.

Note : Traduction : table en bois rustique vide près d'une grande fenêtre dans un chalet de montagne, sommets enneigés flous dehors, appareil à hauteur de table, légèrement au-dessus, lumière du jour froide de la gauche et lueur chaude d'une lampe de la droite, une tasse en céramique sans marque au bord du cadre, espace vide au centre pour une cafetière, style photographique naturel, sans cafetière, sans marque, sans texte, sans logo.

Le plan de production

Visuel	Méthode	Coût environ
Fiche produit	Packshot retouché, fond blanc	0 à 2 crédits

Visuel	Méthode	Coût environ
Cuisine, terrasse, chalet	Composition sur décor généré	3 lots de décor, 6 à 9 crédits Photoshop
Publicité	Composition, cadrage serré, tasse pour l'échelle	1 lot, 2 à 3 crédits

Mentions : sur les ambiances et la publicité photoréalistes, « Mise en situation, décor généré par IA ». Les inox se contrôlent pour les reflets : une cafetière posée dans un chalet doit refléter du bois et de la fenêtre, pas le studio du packshot.

Corrigés · leçon 18, Tenir une charte graphique sur cinquante visuels

Exercice Lancer les cinquante visuels d'un réseau d'opticiens

Bloc de style : « flat vector illustration, bold rounded geometric shapes, navy blue, coral and warm cream palette, soft paper grain, gentle even daylight, simplified characters without detailed facial features, generous negative space, centered subject, no text, no logo » (35 mots).

1. Un objet : des lunettes de soleil posées sur une serviette de plage.
2. Une personne : une enfant qui essaie des lunettes devant un miroir.
3. Un lieu : l'intérieur d'une boutique d'optique, vide.
4. Une scène chargée : un cycliste sur une route ensoleillée avec des lunettes de sport.
5. Une scène vide : un écran d'ordinateur la nuit, une lampe, une tasse.

Demande à recopier **Les deux premiers étalons**

```
a pair of sunglasses resting on a striped beach towel, flat vector illustration, bold rounded geometric shapes, navy blue, coral and warm cream palette, soft paper grain, gentle even daylight, simplified characters without detailed facial features, generous negative space, centered subject, no text, no logo --ar 4:5

a young girl trying on round glasses in front of a shop mirror, flat vector illustration, bold rounded geometric shapes, navy blue, coral and warm cream palette, soft paper grain, gentle even daylight, simplified characters without detailed facial features, generous negative space, centered subject, no text, no logo --ar 4:5
```

Ce que vous devez obtenir : Deux étalons dans la même technique. Le premier étalon validé devient la référence de style (--sref avec son adresse) des quatre autres ; le poids se règle en testant --sw 100, 200 et 400 sur l'étalon de la scène chargée, puis il est figé dans le kit.

Le plan de production

Étape	Contenu	Contrôle
Jour 1	Kit et cinq étalons	Validation par Céline
Jour 2	Lots 1 et 2, 20 visuels	Planche de dix à côté des étalons
Jour 3	Lots 3 à 5, 30 visuels	Même planche, tri vert, orange, rouge
Jour 4	Correction par action Photoshop, régénération des rouges, mise en page	Corail et bleu nuit contrôlés à la pipette sur les bandeaux

- Deux personnes : un seul compte de l'entreprise, même version du modèle, aucun --p ; le même étalon généré par chacune le jour 1.

- Nommage : opticiens_conseils-2027_01-a-50_post-4x5_v1.png.
- Hors de l'image : les textes des conseils et le logo, posés dans un gabarit Canva ou Photoshop aux couleurs exactes.

Entraînement 1 Écrire le bloc de style d'une charte

Demande à recopier **Le bloc de style corrigé**

```
delicate watercolor illustration, tea leaves and small flowers, sage green, terracotta and warm ivory palette with dark brown accents, soft diffused light, wet-on-wet edges, visible paper texture, lots of white space, single motif centered, no people, no text, no logo
```

Ce que vous devez obtenir : Un bloc de 40 mots, à placer après le sujet de chaque visuel. Le logo SVG, les titres en sérif et un éventuel bandeau vert sauge #9CAF88 se posent en mise en page.

Note : Traduction : illustration délicate à l'aquarelle, feuilles de thé et petites fleurs, palette vert sauge, terracotta et ivoire chaud avec des touches de brun foncé, lumière douce et diffuse, bords mouillés, texture du papier visible, beaucoup de blanc, motif unique centré, personne, aucun texte, aucun logo.

Hors de l'image : le logo en SVG, les titres et textes, les aplats aux valeurs exactes de la charte. Ce sont eux qui garantissent les couleurs d'un visuel à l'autre.

Entraînement 2 Le plan de production de vingt visuels pour une salle de concert

Demande à recopier **Un étalon dans Midjourney**

```
an electric guitar leaning against a stage amplifier under a single spotlight, screen-printed poster illustration, two-color halftone, electric violet and acid green on deep black, bold graphic shapes, slight ink misregistration, rough paper texture, generous empty space at the top, no text, no logo --ar 4:5
```

Ce que vous devez obtenir : Une guitare sous un projecteur, en style d'affiche sérigraphiée deux couleurs. Le premier étalon validé devient la référence de style des suivants ; le poids se teste à --sw 100, 250 et 500 sur l'étalon de la foule, puis se fige.

Note : Traduction : une guitare électrique appuyée contre un ampli de scène sous un seul projecteur, illustration d'affiche sérigraphiée, trame deux couleurs, violet électrique et vert acide sur noir profond, formes graphiques franches, léger décalage de repérage de l'encre, texture de papier brut, généreux espace vide en haut, sans texte, sans logo.

Le plan

Étape	Contenu
Jour 1	Kit, cinq étalons (guitare, scène vide, foule de dos, détail de batterie, salle pleine), validation par la programmatrice
Jour 2	Lot 1, concerts 1 à 10 ; planche ; correction ou régénération

Étape	Contenu
Jour 3	Lot 2, concerts 11 à 20 ; planche ; mise en page des noms et dates en typographie grasse

Entraînement 3 Reprendre une série de cinquante visuels qui a dérivé

Le tri de la série

Visuels	Classement	Action
1 à 19	Vert	Gardés, ils deviennent la base des étalons
20 à 50, illustrés mais trop vifs	Orange	Action Photoshop de correspondance de la couleur, à partir d'un étalon
20 à 50, d'aspect photographique	Rouge	Régénérés avec le kit
Trois panneaux aux lettres inventées	Rouge	Régénérés avec un panneau vierge, texte posé en mise en page

Demande à recopier **Le prompt de régénération type**

```
[sujet du visuel], soft flat illustration, gentle rounded shapes, ocean blue, warm sand and white palette, subtle paper grain, soft coastal daylight, generous white space, centered subject, blank signboards only, no text, no logo --ar 4:5 --sref [code de la série] --sw 200
```

Ce que vous devez obtenir : Un visuel au style des 19 premiers. « blank signboards only » évite les lettres inventées ; « À vendre » et le logo de l'agence se posent en mise en page aux couleurs exactes.

Note : Traduction : illustration douce en aplats, formes arrondies, palette bleu océan, sable chaud et blanc, léger grain de papier, lumière côtière douce, généreux espace blanc, sujet centré, panneaux vierges seulement, sans texte, sans logo. À lancer sans --p, sur la même version du modèle que les visuels 1 à 19.

Réponse à Catherine : « Vous avez raison, la série a dérivé à partir du 20e visuel : un changement d'opératrice sans les mêmes réglages, et un contrôle qui n'a pas été fait. Nous reprenons les visuels 20 à 50 avec les réglages des premiers, nous corrigeons les couleurs de ceux qui sont bien illustrés et nous régénérons les autres, panneaux compris, avec le texte posé proprement. Nous vous envoyons cinq visuels à valider jeudi, et la série complète lundi. »

- Coût de la reprise : environ 15 à 20 lots Midjourney pour les rouges, une action Photoshop pour les orange, aucune dépense supplémentaire pour la cliente.
- Règle ajoutée au kit : un seul compte, codes --sref et --sw écrits, aucun --p, même version du modèle, planche de contrôle à chaque lot de dix.

Corrigés · leçon 19, Runway, Google, Kling, Luma ou Seedance, choisir selon le plan à tourner

Exercice Répartir le film d'un domaine viticole entre trois outils

L'attribution plan par plan

Plan	Outil	Raison	Crédits avec 3 essais
1. Vignes au lever du jour, 5 s	Runway, depuis une photo du vignoble	Ambiance muette, le vrai paysage du domaine	5 × 3 × 12 = 180
2. Façade du château, 4 s	Runway, depuis la photo de la façade	Lieu réel à ne pas redessiner	4 × 3 × 12 = 144
3. Mains qui versent, 4 s	Runway, depuis une image générée validée	Muet, aucun produit lisible	144
4. Accueil et réplique, 6 s	Flow, modèle Omni Flash, 720p	Réplique synchronisée de moins de 15 s	6 × 3 × 3 = 54 crédits Flow
5. Chai à barriques, 4 s	Runway, depuis une photo du chai	Lieu réel	144
6. Bouteille en terrasse, 4 s	Runway, depuis la photo détourée de la bouteille	Étiquette réelle à garder intacte	144
7. Le couple trinque, 3 s	Runway, depuis une image générée validée	Muet, ambiance	3 × 3 × 12 = 108

Runway : 180 + 144 × 4 + 108 = **864 crédits**, au-delà des 625 de Standard : **Runway Pro** (environ 35 $, 2 250 crédits), un mois. Flow : 54 crédits, couverts par **AI Plus** (environ 5 €, 200 crédits) ; les 50 crédits quotidiens gratuits servent aux essais en 360p. Kling n'est pas nécessaire : aucune réplique ne dépasse 15 s.

> **Les plans 2, 5 et 6**
>
> La façade, le chai et la bouteille sont réels. Les générer à partir du texte produirait un château qui n'existe pas et une étiquette inventée, et tromperait les visiteurs. Partez des photos du domaine, et prévoyez la mention de transparence : les plans de la guide et du couple peuvent passer pour réels.

Demande à recopier La vérification du chiffrage

```
Calcule en exécutant du code : Runway, plans de 5, 4, 4, 4, 4 et 3 secondes, 3 essais chacun, 12 crédits par seconde ; Flow, un plan de 6 s, 3 essais, 3 crédits par seconde. Donne le total par outil et dis si 625 crédits Runway et 200 crédits Flow suffisent.
```

Ce que vous devez obtenir : Runway : 864 crédits, 625 ne suffisent pas. Flow : 54 crédits, 200 suffisent. Coût : aucun crédit.

Reste au montage : la musique (leçon sur Suno), la voix off s'il y en a une, le titre et la mention « Certaines images ont été générées par IA » en fin de film.

Entraînement 1 Attribuer un outil à quatre plans

Le corrigé

Plan	Outil	Raison
A	Runway, depuis la photo de la vitrine	Lieu réel, muet
B	Flow, 720p	Réplique de 5 s synchronisée
C	Runway, depuis une image générée	Muet, aucun produit de marque
D	Kling, ou deux plans Flow de 10 s avec changement de cadre	Réplique de 20 s

Demande à recopier La vérification par ChatGPT

```
Voici quatre plans d'un film de boulangerie : [collez le support]. Règles : plan muet vers Runway depuis une image, plan parlé de 15 s au plus vers Flow, plan parlé de plus de 15 s vers Kling ou découpé. Attribue un outil à chaque plan et signale ceux qui exigent une photo réelle.
```

Ce que vous devez obtenir : Un tableau de quatre lignes proche du corrigé, avec le plan A signalé « photo réelle ». Coût : aucun crédit.

Entraînement 2 Chiffrer un film de 25 secondes pour un caviste

Runway : plans 1, 3 et 4, 11 s × 3 essais × 12 = **396 crédits**, Runway Standard (625) suffit. Flow : plans 2 et 5, 9 s × 3 × 3 = **81 crédits**, AI Plus (200) suffit. Le plan 6 se fait dans le logiciel de montage. Budget du mois : environ 15 $ et 5 €. Les bouteilles réelles du plan 3 partent d'une photo : leurs étiquettes ne doivent pas être redessinées.

Demande à recopier **La demande de chiffrage**

```
Tu es chargé de production. Voici le découpage d'un film de 25 s et les prix relevés : [collez le support]. Attribue un outil à chaque plan (muet vers Runway, parlé de 15 s au plus vers Flow, logo au montage), calcule en exécutant du code les crédits avec 3 essais par plan, choisis l'offre minimale de chaque outil. Format : tableau, total, offres. N'invente aucun prix.
```

Ce que vous devez obtenir : Le tableau, 396 crédits Runway et 81 crédits Flow, puis Standard et AI Plus. Coût : aucun crédit.

Entraînement 3 Arbitrer entre trois outils pour un film de marque employeur

Le point dur n'est pas technique. Un « conducteur qui raconte sa journée » généré par IA est un faux témoignage dans un film de recrutement : il trompe les candidats sur qui travaille dans l'entreprise. Même avec une mention, nous déconseillons. L'alternative : la vraie voix d'un conducteur, enregistrée au téléphone ou en studio, posée sur des plans générés à partir des photos de la flotte.

Le découpage proposé

Plans	Outil	Crédits avec 3 essais
6 plans de route, quai, cabine, depuis photos réelles, 4 s chacun	Runway	6 × 4 × 3 × 12 = 864
2 plans de pause café entre collègues générés, 4 s, muets	Runway	2 × 4 × 3 × 12 = 288
Voix d'un vrai conducteur, 25 s	Enregistrement, puis montage	0

Runway : 1 152 crédits, offre Pro (environ 35 $) un mois. Musique : Suno Pro (environ 10 $) un mois. Total d'outils : environ 45 $, très en dessous des 300 €. Le logo bleu ne vient que des photos : il n'est jamais demandé dans un prompt.

Demande à recopier **La réponse à la DRH, préparée avec ChatGPT**

```
Rédige une réponse de dix lignes à Nadia, DRH, qui : 1. accepte le film de 40 s ; 2. déconseille un conducteur généré qui témoigne, parce qu'il passerait pour un vrai salarié dans un film de recrutement ; 3. propose la voix d'un vrai conducteur enregistrée sur des plans générés à partir de photos réelles de la flotte ; 4. annonce un budget d'outils d'environ 45 $ ; 5. prévoit la mention « Certaines images ont été générées par IA ». Ton : direct, cordial.
```

Ce que vous devez obtenir : Une réponse qui commence par le oui, explique la réserve en deux phrases, propose l'alternative avec un délai, chiffre le budget et annonce la mention. Coût de l'entraînement : aucun crédit.

Corrigés · leçon 20, Runway pas à pas, de l'image fixe au plan animé

Exercice Animer trois photos d'un fabricant de meubles

Demande à recopier Plan 1, la table dans le séjour

```
The table stays still in the sunlit room. Slow dolly push-in toward the table over 5 seconds. Sheer curtains move gently in a light breeze, soft sunlight shifts across the oak surface. Calm Scandinavian interior look.
```

Ce que vous devez obtenir : La caméra avance lentement vers la table, les voilages bougent, la lumière glisse sur le chêne. À surveiller : les pieds de la table, qui ne doivent ni se dédoubler ni changer d'épaisseur.

Note : Traduction : la table reste immobile dans la pièce ensoleillée. Travelling avant lent vers la table sur 5 secondes. Les voilages bougent doucement dans une brise légère, la lumière du soleil glisse sur le chêne. Intérieur scandinave calme.

Demande à recopier Plan 2, le détail du veinage

```
Locked camera. A soft band of warm light slowly travels across the oak grain from left to right. Tiny dust particles float above the surface. Macro lens, shallow depth of field.
```

Ce que vous devez obtenir : Caméra fixe, une bande de lumière parcourt le veinage. C'est le plan le plus sûr : rien ne se déforme quand seule la lumière bouge. À surveiller : que le veinage ne « coule » pas.

Note : Traduction : caméra fixe. Une bande de lumière chaude parcourt lentement le veinage du chêne de gauche à droite. De fines poussières flottent au-dessus de la surface. Objectif macro, faible profondeur de champ.

Demande à recopier Plan 3, l'artisan qui ponce

```
The craftsman sands the table leg with steady, slow strokes. Handheld camera with subtle natural movement, eye-level. Fine sawdust drifts in the light from the workshop window. Natural documentary look.
```

Ce que vous devez obtenir : L'artisan ponce d'un geste régulier, la caméra à l'épaule bouge à peine, la sciure flotte dans le contre-jour. À surveiller en priorité : les mains et la cale à poncer, à regarder image par image.

Note : Traduction : l'artisan ponce le pied de table par mouvements lents et réguliers. Caméra à l'épaule, mouvement naturel discret, à hauteur d'yeux. De la sciure fine flotte dans la lumière de la fenêtre de l'atelier. Rendu documentaire naturel.

Réglages et coût

Plan	Réglages	Crédits avec 3 essais
1	Modèle principal, 5 s, 16:9	3 × 60 = 180
2	Modèle principal, 5 s, 16:9	180
3	Modèle principal, 5 s, 16:9	180
Total	Agrandissement 4K du plan retenu inclus dès Standard	540 crédits, dans l'offre Standard de 625

Le plan 3 montre un artisan : si c'est un salarié réel photographié, son accord écrit couvre-t-il une vidéo animée par IA ? Faites-le préciser avant publication. Si la photo de départ est générée, prévoyez la mention « Certaines images ont été générées par IA » en fin de film.

Entraînement 1 Réécrire un prompt Runway qui enfreint les règles

Demande à recopier **Le prompt corrigé**

```
The subject gently raises the bouquet toward the camera and smiles. Smooth, stable slow push-in over 5 seconds. Petals move slightly, plants in the background sway softly. Soft natural daylight.
```

Ce que vous devez obtenir : Une seule action (lever le bouquet), un mouvement de caméra avec sa vitesse, une scène qui vit, une lumière. La remise du bouquet au client devient un second plan. Coût : 60 crédits par essai de 5 s.

Note : Traduction : le sujet lève doucement le bouquet vers la caméra et sourit. Travelling avant lent, fluide et stable, sur 5 secondes. Les pétales bougent légèrement, les plantes à l'arrière se balancent doucement. Lumière du jour douce.

- Conversation : « Can you make »
- Redescription de l'image
- Négation : « no camera shake »
- Trois actions : tenir, donner, saluer
- Mots sans effet : « cinematic 4k »

Entraînement 2 Trois plans pour un hôtel de charme

Demande à recopier **Les trois prompts**

```
Plan 1 : Locked camera. Gentle ripples move across the pool surface, vine leaves sway
in the warm breeze, the late afternoon light slowly turns golden.
Plan 2 : Slow dolly push-in toward the open window over 5 seconds. Sheer curtains
billow softly, sunlight shifts across the bed linen.
Plan 3 : Slow pan right across the breakfast table over 5 seconds. Steam rises from the
coffee cups, leaf shadows move gently on the tablecloth. Warm golden light.
```

Ce que vous devez obtenir : Trois plans calmes, un mouvement chacun : caméra fixe, travelling avant, panoramique. Aucun bâtiment ne doit changer : comparez la première et la dernière image de chaque plan avec la photo. Coût : 540 crédits pour trois essais par plan, dans l'offre Standard.

Note : Traduction : 1) caméra fixe, des rides traversent l'eau de la piscine, les feuilles de vigne bougent, la lumière devient dorée. 2) travelling avant lent vers la fenêtre ouverte, les voilages se gonflent, la lumière glisse sur le linge. 3) panoramique lent vers la droite le long de la table, la vapeur monte des tasses, les ombres des feuilles bougent sur la nappe.

Réglages : modèle principal, 5 s, 16:9 pour les trois. Pour les Reels, préparez une seconde version des photos en 9:16 plutôt que de recadrer la vidéo : le cadre sera pensé pour le vertical.

Entraînement 3 Diagnostiquer quatre essais ratés et sauver le budget

Le diagnostic

Essai	Défaut	Cause
1	Seau qui disparaît, vache qui change	Quatre actions en 10 s
2	Pire encore	Négations (« no morphing »), lues comme des mots à montrer
3	L'étable change	Redescription de l'image de départ
4	Mêmes défauts	« Cinematic 4k masterpiece » ne change rien, les quatre actions restent

Demande à recopier **Le cinquième essai**

```
The subject slowly sets the bucket down beside her. Locked camera. The cow in the
background gently moves its head, dust floats in the light from the barn door. Soft
morning light.
```

Ce que vous devez obtenir : Un plan de 5 s, une seule action (poser le seau), caméra fixe, l'étable intacte. Les autres gestes (caresser, sourire) deviennent un second plan de 5 s, à partir d'une nouvelle image de départ si besoin. Coût : 60 crédits.

Note : Traduction : le sujet pose lentement le seau à côté d'elle. Caméra fixe. La vache à l'arrière bouge doucement la tête, la poussière flotte dans la lumière de la porte de l'étable. Lumière douce du matin.

Budget : 145 crédits = deux essais de 5 s. Les deux autres plans du mois ne tiennent plus. Options : acheter des crédits, passer en Pro pour le mois, ou reporter les deux plans au mois suivant. La leçon tient en une ligne : quatre essais à 10 s sans diagnostic ont coûté 480 crédits ; un découpage en plans de 5 s à une action aurait suffi à 180.

Corrigés · leçon 21, Partir d'une image ou d'un texte, et quand préférer l'un ou l'autre

Exercice Choisir le mode des cinq plans d'une savonnerie artisanale

Les modes

Plan	Mode	Image	Raison
1. Collines dans la brume	Image de départ, ou texte si simple ambiance	Photo réelle des collines d'Espelette de préférence	Le paysage est connu des clients basques
2. Découpe du savon	Image de départ	Image générée validée, ou photo de l'atelier	Mains à garder propres et cohérentes
3. Étagère de la gamme	Image de départ	Photo réelle de l'étagère	Produits et étiquettes réels
4. Déballage	Image de début et de fin	Photo du savon emballé, puis du même savon déballé	Les deux états du vrai produit sont imposés
5. Logo	Aucun générateur	Fichier vectoriel du logo	Un logo ne se génère pas : il s'anime au montage

Demande à recopier **Le prompt du plan 4**

```
The kraft paper wrapping slowly unfolds by itself and slides away, revealing the honey-coloured soap bar underneath. Locked camera, close-up. Soft morning light, a few paper fibres float in the air.
```

Ce que vous devez obtenir : Une transition de 4 s entre les deux photos : le papier se déplie et laisse apparaître le savon. Contrôlez que le savon de la dernière image est bien la photo réelle, sans lettres inventées sur l'emballage.

Note : Traduction : l'emballage en papier kraft se déplie lentement de lui-même et glisse, révélant le pain de savon couleur miel. Caméra fixe, gros plan. Lumière douce du matin, quelques fibres de papier flottent.

Le plan 5 se fait dans le logiciel de montage à partir du fichier vectoriel : animer un logo par un générateur vidéo le déforme presque toujours. Le plan 1, s'il est généré sans photo, montre des collines qui ressemblent au Pays basque sans en être : acceptable pour une ambiance, à condition de ne pas le présenter comme une vue réelle d'Espelette.

Entraînement 1 Classer six plans par mode d'entrée

Le corrigé

Plan	Mode	Raison
1	Image de départ, photo réelle	Bâtiment réel

Plan	Mode	Raison
2	Texte vers vidéo	Ambiance sans lieu précis
3	Début et fin	Deux états imposés
4	Images de référence de la famille, ou une image clé par plan	Même famille sur deux plans
5	Montage	Un logo ne se génère pas
6	Image de départ, photo de la piscine	Lieu réel ; mention prévue, la scène peut passer pour réelle

Demande à recopier **La vérification par ChatGPT**

```
Voici six plans d'un film de camping : [collez le support]. Pour chacun, choisis entre texte vers vidéo, image de départ, image de début et de fin, images de référence, ou montage sans générateur. Règle : tout élément réel part d'une photo ; un logo ne passe jamais par un générateur. Donne la raison en une ligne.
```

Ce que vous devez obtenir : Un tableau proche du corrigé. Si l'outil propose de générer le logo, c'est une erreur : corrigez-le. Coût : aucun crédit.

Entraînement 2 Écrire l'image clé et le mouvement d'un plan de restaurant

Demande à recopier **La demande d'image clé**

```
Crée une image photographique au format 9:16 : un bol de soupe de poissons fumante, couleur orangée, posé sur une table en bois patiné, avec une petite assiette de croûtons et un ramequin de rouille à côté. En arrière-plan flou, une fenêtre embuée qui laisse deviner une mer grise d'hiver. Lumière chaude d'intérieur, tons cuivre et bleu-gris. Laisse le tiers supérieur du cadre calme et dégagé pour y poser un texte au montage. Aucun texte, aucune personne, aucun logo.
```

Ce que vous devez obtenir : Une image verticale avec le bol dans le tiers inférieur et un haut de cadre dégagé. Faites-la valider par le restaurant avant d'animer.

Demande à recopier **Le prompt de mouvement**

```
Steam rises slowly and curls above the bowl. Very slow dolly push-in toward the bowl over 5 seconds. Condensation drips gently down the window in the background. Warm cosy light.
```

Ce que vous devez obtenir : La vapeur monte, la caméra avance très lentement, une goutte coule sur la vitre. Contrôle à la dernière image : croûtons toujours au même nombre, bol de la même forme, fenêtre sans nouveau motif. Coût : 60 crédits par essai sur Runway, 5 crédits en brouillon 360p dans Flow.

Note : Traduction : la vapeur monte lentement et s'enroule au-dessus du bol. Travelling avant très lent vers le bol sur 5 secondes. De la condensation coule doucement sur la vitre à l'arrière. Lumière chaude et douillette.

Entraînement 3 Découper et écrire le film d'un fabricant de cosmétiques

Le découpage

Plan	Durée	Mode	Image
1. Forêt de pins au matin	4 s	Texte vers vidéo, puis image clé validée	Générée
2. Le forestier récolte les aiguilles	4 s	Image de départ	Photo réelle, accord à étendre à la vidéo
3. Le laboratoire	4 s	Image de départ	Photo réelle
4. Le pot s'ouvre	4 s	Début et fin	Photos du pot fermé et ouvert
5. Main qui applique la crème	4 s	Image de départ	Image générée validée, sans visage
6. Pot sur une souche	4 s	Image de départ	Photo du pot détouré posée sur une souche (retouche)

Demande à recopier **Les trois prompts**

```
Plan 1, texte vers vidéo : Wide shot, slow forward camera movement at ground level, a dense forest of tall maritime pines with straight trunks, morning mist drifting between the trees, golden sunbeams breaking through the canopy, ferns in the foreground, natural soft green and amber palette, calm documentary look.

Plan 3, image vers vidéo : The subject carefully pours a pale green liquid into a glass beaker. Locked camera. Light reflections move softly on the glassware.

Plan 4, début et fin : The lid slowly lifts and turns away, revealing the smooth cream inside. Locked camera, close-up. Soft diffused light, a faint pine needle rests beside the jar.
```

Ce que vous devez obtenir : Trois prompts, trois logiques : le plan 1 décrit tout, le plan 3 ne décrit que le geste, le plan 4 ne décrit que la transition entre les deux photos du pot. Contrôlez l'étiquette du pot à chaque image du plan 4.

Coût sur Runway (12 crédits par seconde) : 6 plans × 4 s × 3 essais × 12 = **864 crédits**, offre Pro. Le plan 4, en début et fin, se fait dans Flow ou Kling si l'offre Runway retenue ne le propose pas ; dans Flow, 4 s × 3 essais × 3 crédits = 36 crédits en 720p. Accords : étendre par écrit l'accord du forestier à une vidéo animée par IA. Mention en fin de film : « Certaines images ont été générées par IA. »

Corrigés · leçon 22, Les mouvements de caméra et les mots qui les obtiennent

Exercice Réaliser les cinq plans d'une coopérative de fraises

Mouvements et risques

Plan	Mouvement	Risque
1. Serres au lever du jour	Drone rise, montée lente	Orange : rangées de serres à garder régulières
2. Barquette réelle	Plan fixe, lumière qui balaie	Vert : l'étiquette ne bouge pas
3. Cueilleuse dans l'allée	Tracking shot, la caméra la suit	Orange : mains et fraises cueillies
4. Fraise sous les gouttes	Extreme close-up, push-in très lent	Vert
5. Bâtiment et paysage	Dolly out, pull-back lent	Orange : façade réelle à ne pas modifier

Demande à recopier **Les cinq prompts**

```
1. Wide aerial shot, slow drone rise over 4 seconds above the rows of greenhouses, early morning mist, soft pink sunrise light.
2. Close-up, locked camera, the punnet stays perfectly still while a soft band of morning light slowly sweeps across it from left to right. The camera is entirely motionless for the duration of the scene.
3. Medium shot, eye-level, the camera follows the subject as she walks slowly along the aisle picking strawberries, smooth gimbal motion, natural daylight through the greenhouse roof.
4. Extreme close-up, very slow push-in over 4 seconds toward the strawberry, water droplets slide down its surface, macro lens, shallow depth of field, fresh bright light.
5. Wide shot, slow dolly pull-back over 4 seconds, revealing the cooperative building and the surrounding fields, warm late afternoon light.
```

Ce que vous devez obtenir : Cinq plans, un mouvement chacun, toujours avec sa vitesse ou sa durée. Le plan 2 suit la règle du produit réel : caméra fixe, seule la lumière bouge.

Note : Traduction : 1) montée lente de drone au-dessus des serres, brume du matin. 2) gros plan, caméra fixe, une bande de lumière balaie la barquette. 3) plan moyen, la caméra suit la cueilleuse dans l'allée, mouvement stabilisé. 4) très gros plan, travelling avant très lent vers la fraise, gouttes qui glissent. 5) plan large, travelling arrière lent qui révèle le bâtiment et les champs.

Le plan 3 demande le plus de contrôle : un sujet qui marche, des mains qui cueillent et une caméra qui suit, c'est trois mouvements à tenir. Si les mains se déforment, gardez le suivi et retirez la cueillette (« walks slowly along the aisle, looking at the plants »), puis montrez la cueillette dans un gros plan fixe séparé.

La cueilleuse est une salariée réelle photographiée : son accord écrit doit couvrir une vidéo animée par IA. Le bâtiment du plan 5 est réel : comparez sa façade à la photo sur la dernière image.

Entraînement 1 Traduire six intentions en termes de caméra

Demande à recopier Le corrigé, écrit en prompts courts

```
1. Slow dolly pull-back over 5 seconds, revealing the whole wine cellar.
2. Slow tilt up from the base to the top of the tower over 4 seconds.
3. Slow truck right along the row of bicycles.
4. Locked-off shot, the camera is entirely motionless for the duration of the scene,
steam rises gently from the coffee cup.
5. Medium shot, the camera follows the waitress as she crosses the room, smooth gimbal
motion.
6. Close-up, locked camera, rack focus slowly shifts from the glass in the foreground
to the couple in the background.
```

Ce que vous devez obtenir : Six prompts courts, un terme de métier chacun, avec sa vitesse. Coût : aucun crédit tant que vous ne générez pas.

Les phrases du support contiennent volontairement des tournures parlées : c'est ainsi que les clients décrivent un plan. Votre travail consiste à les traduire dans le vocabulaire que le modèle suit.

Entraînement 2 Quatre plans pour un hôtel d'entreprise

Demande à recopier Les quatre prompts

```
1. Wide shot, eye-level, slow dolly push-in into the meeting room over 4 seconds,
bright natural daylight from the windows, clean and calm.
2. Wide shot, slow pan right across the bar terrace over 4 seconds, warm sunset light,
long soft shadows.
3. Close-up, locked camera, steam rises from the coffee pots, soft morning light slowly
brightens the table.
4. Wide shot, slow truck left across the entrance hall over 4 seconds, soft daylight,
polished floor reflections.
```

Ce que vous devez obtenir : Quatre plans sobres, un mouvement chacun. Risques : 1 vert, 2 vert, 3 vert (le plus sûr), 4 orange (les reflets du sol peuvent créer des formes). Coût : 4 × 4 s × 3 essais × 12 = 576 crédits sur Runway, dans l'offre Standard.

Note : Traduction : 1) travelling avant lent dans la salle. 2) panoramique lent sur la terrasse au couchant. 3) gros plan fixe, vapeur des cafetières, lumière qui monte. 4) travelling latéral lent dans le hall, reflets du sol.

Le message « à dix minutes de l'aéroport » ne se montre pas par un mouvement : il s'écrit au montage, en texte sur le plan 4.

Entraînement 3 Démêler un plan à mouvements empilés

Demande à recopier **Option A, un plan de 8 s par phases**

```
Wide shot, eye-level, slow dolly push-in over 8 seconds. At the start, the frame shows
the whole shop window from the street; by the end, the frame is close to the counter,
with the bottles sharp in the centre. Warm interior light, soft reflections on the
glass.
```

Ce que vous devez obtenir : Un seul mouvement, décrit par ce que contient le cadre au début et à la fin. Risque : traverser la vitre oblige le modèle à inventer l'intérieur, que la photo ne montre peut-être pas.

Demande à recopier **Option B, deux plans de 4 s**

```
Plan 1, depuis la photo de la vitrine : Wide shot, eye-level, slow dolly push-in toward
the shop window over 4 seconds, warm light glowing from inside.
Plan 2, depuis une photo réelle du comptoir : Close-up, locked camera, a soft band of
warm light slowly sweeps across the bottles on the counter from left to right.
```

Ce que vous devez obtenir : Deux plans simples, la coupe au montage remplace le passage à travers la vitre. Les bouteilles réelles restent fixes, l'étiquette lisible. Il faut une seconde photo, du comptoir.

Coût : 288 crédits dans les deux cas, dans les 340 restants. Nous recommandons **l'option B** : chaque plan a un seul mouvement, les bouteilles de la marque ne bougent pas, et un plan raté se refait seul, à 144 crédits. Phrase au client : « Nous passons d'un mouvement unique à deux plans montés bout à bout : votre étiquette reste parfaitement lisible, et le rythme du film y gagne. »

Corrigés · leçon 23, Des plans avec le son, les bruitages et les dialogues, avec les modèles de Google et Kling

Exercice Le plan parlé d'un garage indépendant

Demande à recopier Plan 1, le mécanicien

```
Medium shot, low angle, a mechanic in his forties in a navy work jacket, standing under a car raised on a lift in a clean garage workshop, checking a tyre with his hand. He turns to the camera and says calmly, "Avant l'hiver, passez faire contrôler vos pneus. C'est gratuit et ça prend dix minutes." SFX: a short burst of a pneumatic wrench in the background. Ambient noise: quiet workshop hum. Cool daylight from the open garage door.
```

Ce que vous devez obtenir : Un plan de 8 s : le mécanicien tâte le pneu, se tourne, dit la réplique (17 mots, environ 6 s à voix posée). À vérifier : « dix minutes » bien prononcé, les mains sur le pneu, la clé à chocs qui ne couvre pas la voix.

Note : Traduction : plan moyen en contre-plongée, un mécanicien en veste de travail bleu marine sous une voiture levée, il tâte un pneu, se tourne vers la caméra et dit calmement la réplique. Bruitage : une courte rafale de clé à chocs à l'arrière. Ambiance : bourdonnement discret de l'atelier.

Demande à recopier Plan 2, la cliente

```
Medium shot, eye-level, a woman in her sixties in a beige raincoat at the reception desk of a garage, taking her car keys from the counter. She smiles and says, relieved, "Merci, je repars tranquille pour l'hiver." SFX: car keys jingling. Ambient noise: soft rain outside, a phone ringing far away. Warm interior light.
```

Ce que vous devez obtenir : Un plan de 8 s : la cliente prend ses clés, sourit, dit la réplique (8 mots). Laissez environ deux secondes de silence en fin de plan pour poser le titre au montage.

Note : Traduction : plan moyen, une femme d'une soixantaine d'années en imperméable beige à l'accueil d'un garage prend ses clés. Elle sourit et dit, soulagée, la réplique. Bruitage : clés qui tintent. Ambiance : pluie dehors, téléphone au loin.

- Au montage : la musique, le nom du garage, l'adresse et le téléphone en texte, le logo depuis son fichier vectoriel.
- Coût dans Flow : par plan, 3 brouillons × 8 crédits + 1 version finale × 24 crédits = 48 ; pour deux plans, 96 crédits.
- Mention, en bas de l'image pendant toute la publicité : « Personnages et voix générés par IA. »

Le « contrôle gratuit en dix minutes » est une promesse commerciale : Fabien doit la confirmer avant publication. Le mécanicien et la cliente sont générés et peuvent passer pour de vraies personnes du garage : la mention n'est pas facultative dans une publicité réaliste.

Entraînement 1 Remettre un prompt au format sonore de Google

Demande à recopier **Le prompt corrigé**

```
Medium shot, a florist in her thirties behind the counter of her flower shop, trimming
peony stems. She looks up and says warmly with a smile, "Les pivoines arrivent jeudi.
Réservez vos bouquets dès maintenant." SFX: scissors cutting flower stems. Ambient
noise: birds singing outside the open door. Soft morning light.
```

Ce que vous devez obtenir : Un plan de 6 à 8 s avec la réplique exacte (9 mots), le bruit des ciseaux et les oiseaux en fond. Coût : 8 crédits en brouillon 360p de 8 s dans Flow.

Note : Traduction : plan moyen, une fleuriste derrière son comptoir coupe des tiges de pivoines, lève les yeux et dit chaleureusement la réplique. Bruitage : ciseaux. Ambiance : oiseaux dehors. Lumière douce du matin.

La musique est retirée : posée au montage, elle couvrira tout le Reel sans s'arrêter à la coupe.

Entraînement 2 Écrire le dialogue d'une agence immobilière pour Kling

Demande à recopier **Le prompt Kling**

```
Wide two-shot in a bright Haussmann-style living room with oak parquet, ornate
mouldings and tall windows, locked camera, soft daylight.
Characters:
[L'acheteuse]: a woman in her late twenties with short dark hair and a mustard sweater,
standing on the left, looking up at the ceiling.
[Le négociateur]: a man in his fifties in a grey suit with glasses, standing on the
right, holding a folder.
Dialogue, in French, in this order:
[L'acheteuse], admiring, asks: "Les moulures sont d'origine ?"
[Le négociateur], calm and precise, answers: "Oui, comme le parquet. L'immeuble date de
dix-huit cent quatre-vingt-dix."
[L'acheteuse], smiling, says: "Alors je crois que j'ai trouvé."
SFX: footsteps on the wooden parquet.
Ambient noise: distant street sounds through a half-open window.
```

Ce que vous devez obtenir : Un plan de 12 s, trois répliques, deux voix. L'année est écrite en toutes lettres pour être dite correctement. À l'écoute : la bonne bouche à chaque réplique, « dix-huit cent quatre-vingt-dix » dit en entier, l'ambiance de rue en dessous des voix.

Le négociateur et l'acheteuse sont générés et le lieu ressemble à un bien réel : si la vidéo accompagne une annonce, le bien montré doit être le vrai bien, filmé ou photographié. Ce plan sert à une campagne d'image de l'agence, avec la mention « Scène générée par IA ».

Entraînement 3 Planifier une séquence parlée de 15 secondes et ses risques

Deux refus avant tout. **La voix de l'ancien coach** : la reproduire sans son accord écrit, c'est utiliser la parole d'une personne réelle ; diffusée sans qu'il soit évident qu'elle est générée, elle tombe sous l'article 226-8 du Code pénal, et la personne pourrait agir. **Le titre connu** : il faut les droits du titre (auteurs,

éditeur, producteur) ; une musique originale générée sous offre payante (leçon « Une musique originale avec Suno ») ou une musique de bibliothèque sous licence la remplace.

Demande à recopier **Les deux plans**

```
Plan 1, 7 s : Medium shot, eye-level, a fitness coach in his thirties in a black
training t-shirt, standing in a bright modern gym, rowing machines behind him. He says
energetically, "Nouvelle année, nouvelle forme : votre premier mois à dix-neuf euros."
SFX: a weight plate set down on the floor. Ambient noise: steady hum of treadmills.

Plan 2, 6 s : Medium close-up, a man in his fifties in a grey hoodie, slightly out of
breath on a bike machine. He smiles and says, "J'ai commencé en septembre, je ne
m'arrête plus." SFX: the steady whir of the bike flywheel. Ambient noise: gym chatter
in the distance.
```

Ce que vous devez obtenir : Deux plans courts, un personnage chacun : aucune confusion de voix possible. « Dix-neuf euros » en toutes lettres. La musique rythmée se pose au montage, sous les deux plans, en baissant les machines.

Coût dans Flow

Plan	3 brouillons 360p	1 version finale 720p	Total
1, 7 s	3 × 7 = 21	7 × 3 = 21	42
2, 6 s	3 × 6 = 18	6 × 3 = 18	36
Séquence			78 crédits, dans l'offre AI Plus

Mention en bas de l'image pendant toute la publicité : « Personnages et voix générés par IA. » Le prix de 19 euros et ses conditions (durée d'engagement, salles concernées) sont à faire valider par Romain et à afficher en texte au montage.

Corrigés · leçon 24, Raccords, continuité et montage d'une séquence de plans générés

Exercice Découper le film d'un fabricant de planches de surf

Le découpage

Plan	Durée	Valeur et mouvement	Ce qui se voit	Image de départ
01	4 s	Wide, slow dolly push-in	L'atelier, poussière dans la lumière	Photo réelle de l'atelier
02	4 s	Medium, locked	Le shaper ponce le pain de mousse	Image clé générée, validée
03	3 s	Extreme close-up, locked	La main qui suit le rail de la planche	Dernière image du plan 02, recadrée
04	4 s	Close-up, slow arc, quart de tour	La planche finie sur ses tréteaux	Photo réelle de la planche
05	4 s	Wide, slow pan right	La plage au coucher du soleil	Image clé générée
06	4 s	Medium, tracking, camera follows	La surfeuse marche vers l'eau, planche sous le bras, de gauche à droite	Image clé générée
07	4 s	Wide, locked	Elle entre dans l'eau, de gauche à droite	Dernière image du plan 06
08	3 s	Fond	Logo et mention	Montage

Demande à recopier La fiche de continuité

```
Shaper: a man in his fifties, short grey beard, faded blue work apron, white dust mask around his neck.
Workshop light: warm light from a single window on the left, fine foam dust floating in the air.
Surfer: a woman in her thirties, long dark hair tied back, black full wetsuit.
Beach light: low golden sun on the right of the frame, sunset, soft orange sky.
Direction: the surfer always moves from left to right.
```

Ce que vous devez obtenir : Cinq phrases fixes à coller mot pour mot dans les prompts des plans concernés. La planche, elle, vient toujours de la photo réelle ou de la dernière image d'un plan qui la montre.

Ordre de génération : 02 puis 03 (qui part de la dernière image de 02), 06 puis 07 (qui part de la dernière image de 06), puis 01, 04, 05, indépendants. Budget : 26 s générées (le plan 08 se fait au montage) × 3 essais × 12 crédits = **936 crédits**, au-delà de Standard (625) : Runway Pro, un mois.

Au montage : la musique sur toute la séquence, le bruit des vagues en ambiance, le logo depuis son fichier vectoriel, la mention « Certaines images ont été générées par IA. » Les personnages sont générés

et réalistes : la mention est nécessaire, et le shaper ne doit pas être présenté comme un salarié réel de l'entreprise.

Entraînement 1 Repérer cinq faux raccords

Les cinq faux raccords

Faux raccord	Correction
Tablier rouge puis bleu	Phrase de tenue fixe dans la fiche, image de référence
Lumière du matin puis de midi	Phrase de lumière fixe : « soft morning light from the left »
Sortie à droite, entrée par la droite	Entrée par la gauche au plan 2
30 images par seconde au milieu de plans à 24	Une seule cadence pour la séquence
Cheveux attachés puis détachés	« hair tied back » dans la fiche de continuité

Demande à recopier **La fiche de continuité corrigée**

```
Baker: a woman in her forties, hair tied back, red apron over a white shirt.
Bakery light: soft morning light from the left.
Direction: the baker moves from left to right.
Technical: 9:16, 24 frames per second for every shot.
```

Ce que vous devez obtenir : Quatre phrases à recopier dans les quatre prompts. Coût : aucun crédit.

Entraînement 2 Le découpage d'un film de 20 s pour un caviste en ligne

Le découpage

Plan	Durée	Valeur et mouvement	Ce qui se voit	Image de départ
p01	3 s	Wide, slow push-in	Une porte d'entrée éclairée le soir, le livreur arrive de la gauche	Image clé générée
p02	3 s	Medium, locked	La cliente ouvre et reçoit le coffret	Image clé générée avec la photo du coffret incrustée et validée
p03	4 s	Close-up, locked	Le coffret posé sur la table, la lumière glisse	Photo réelle du coffret
p04	4 s	Close-up, slow push-in	Les mains de la cliente ouvrent le coffret	Dernière image de p03
p05	3 s	Medium, locked	La cliente sourit, une bouteille à la main	Image clé générée
p06	3 s	Fond	Logo, « livré en 48 heures », mention	Montage

Demande à recopier La fiche de continuité

```
Customer: a woman in her fifties, shoulder-length grey hair, burgundy knitted sweater.
Courier: a man in his twenties, plain dark green jacket, no logo.
Evening light: warm golden interior light, a lamp on the right, dark blue window
behind.
Palette: burgundy and gold accents.
```

Ce que vous devez obtenir : Quatre phrases à recopier. Budget : 17 s générées × 3 essais × 12 crédits = 612 crédits, juste sous les 625 de Runway Standard : aucune marge, prévoyez Pro ou des essais en brouillon ailleurs.

Entraînement 3 Sauver un premier montage et le budget

Les décisions

Plan	Décision	Crédits
1	Garder	0
2	Couper la dernière seconde au montage	0
3	Étalonner avec le groupe de la séquence	0
4	Régénérer avec la fiche, « no glasses » remplacé par une description positive sans lunettes	4 s × 3 × 12 = 144
5	Régénérer depuis la photo, caméra fixe, lumière qui balaie l'étiquette	4 s × 2 × 12 = 96
6 et 7	Régénérer le 7 avec entrée par la gauche, depuis une image clé avec les mêmes amis	4 s × 3 × 12 = 144

Demande à recopier Le prompt du plan 5 régénéré

```
The bottle stays perfectly still on the barrel. Locked camera, close-up. A soft band of
warm morning light slowly sweeps across the label from left to right. The camera is
entirely motionless for the duration of the scene.
```

Ce que vous devez obtenir : L'étiquette réelle reste intacte : seule la lumière bouge. Deux essais suffisent en général pour ce type de plan.

Note : Traduction : la bouteille reste parfaitement immobile sur le tonneau. Caméra fixe, gros plan. Une bande de lumière chaude du matin balaie lentement l'étiquette de gauche à droite. La caméra reste totalement immobile pendant tout le plan.

Total : 144 + 96 + 144 = **384 crédits**, sous les 400 restants, sans aucune marge. Ordre de travail : d'abord le montage (plans 2 et 3, gratuits), puis le plan 5 (étiquette du client, prioritaire), puis le plan 4, puis le plan 7. Si un plan rate encore, le miroir horizontal du plan 7 au montage reste possible tant qu'aucun texte n'est visible à l'image. Pour le plan 4, la description du distillateur s'écrit sans négation : « clean-shaven face, bare eyes », reprise de la fiche.

Note au client : « Le premier montage est prêt à 80 %. Trois plans sont en cours de reprise, dont celui de votre bouteille pour que l'étiquette reste parfaitement nette ; version finale jeudi. »

Corrigés · leçon 25, Une voix off professionnelle avec ElevenLabs

Exercice La voix off d'un office de tourisme du bassin d'Arcachon

Demande à recopier Le texte réécrit et annoté

```
Sur le Bassin, la marée découvre dix mille hectares... et autant d'histoires.
Près de trois cents ostréiculteurs y élèvent leurs huîtres, comme leurs parents avant eux.
Certaines cabanes datent du dix-neuvième siècle. [whispers] Approchez, le bois sent encore le sel.
La plupart vous ouvrent leur terrasse dès dix heures, pour une douzaine et un verre de blanc.
Toutes les adresses sont sur le site de l'office de tourisme.
```

Ce que vous devez obtenir : Environ 75 mots, soit une trentaine de secondes à débit posé, qui laissent dix secondes d'images et de bruit des vagues. « Environ trois cents » devient « près de trois cents », plus naturel à l'oral. L'adresse du site n'est pas dictée : elle s'affiche en carton final, plus lisible qu'une suite de tirets dite à voix haute.

La voix et les réglages

Choix	Valeur
Voix	Femme, 35 à 50 ans, française native, timbre chaud, débit posé, sourire dans la voix ; trois voix essayées sur la première phrase
Modèle	Le plus récent, pour la balise [whispers] et l'expressivité
Stabilité	Au milieu ; à remonter si la quatrième phrase part en ton de publicité
Vitesse	1,0 ; les pauses viennent de la ponctuation
Génération	Deux blocs : les trois premières phrases, puis les deux dernières

Demande à recopier La description Voice Design, si la bibliothèque ne convient pas

```
A warm French female voice in her forties, native speaker, natural and friendly, calm pace, gentle smile in the voice, like a local guide telling stories to visitors on a wooden pier at sunset. Not an advertising voice. Studio quality, close microphone, no background noise.
```

Ce que vous devez obtenir : Trois voix à écouter sur la phrase « Sur le Bassin, la marée découvre dix mille hectares… ». La bonne fait entendre le temps des points de suspension sans le casser.

Note : Traduction : une voix féminine française chaleureuse, la quarantaine, locutrice native, naturelle et aimable, débit calme, léger sourire dans la voix, comme une guide locale qui raconte des histoires aux visiteurs sur un ponton en bois au coucher du soleil ; pas une voix de publicité ; qualité studio, micro proche, sans bruit de fond.

La ligne de livraison

WAV depuis l'historique ; nom `20261201_ot-bassin_cabanes_voix-off_v02.wav` ; texte annoté, voix et réglages copiés dans la banque de prompts ; offre Starter au moins ; mention « Voix générée par IA » dans la description de la vidéo et étiquette IA cochée sur Instagram si la voix peut passer pour celle d'une vraie guide.

Entraînement 1 Réécrire cinq phrases pour l'oreille

1. Ouverture le samedi six décembre, de neuf heures à dix-neuf heures, deux rue du Port.
2. Moins vingt pour cent sur toute la gamme, hors promotions en cours.
3. Fondée en mille neuf cent quatre-vingt-dix-huit, l'entreprise emploie quarante-cinq personnes.
4. Toutes les informations et les réservations sont sur le site du domaine.
5. Dégustation gratuite, dans la limite des stocks disponibles.

Demande à recopier La demande qui fait ce travail sur un texte entier

```
Réécris ce texte pour qu'il soit dit par une voix de synthèse : [collez le texte].
Règles : nombres, dates, heures et pourcentages en toutes lettres ; aucun symbole ni
parenthèse ; sigles remplacés par les mots ; adresses web remplacées par « sur notre
site » ; phrases de quinze mots au plus. Donne ensuite le nombre de mots et la durée à
150 mots par minute.
```

Ce que vous devez obtenir : Le texte réécrit, environ 60 mots pour ces cinq phrases, soit environ 24 secondes. Coût : aucun crédit ElevenLabs, la réécriture se fait dans ChatGPT ou Gemini.

Entraînement 2 Annoter et régler la voix d'un spot radio local

Demande à recopier Le texte annoté

```
Cette année, la galette de la maison Lacoste est à la frangipane... et à la poire.
Feuilletée chaque matin, avec du beurre des Charentes. [laughs] Oui, chaque matin.
Commandez-la dès le deux janvier, rue Pacaris, à Talence.
```

Ce que vous devez obtenir : Environ 40 mots, soit 16 à 18 secondes : le temps pour une respiration avant la dernière phrase. Les points de suspension retardent « la poire », la balise [laughs] donne la complicité demandée. Si le rire sonne faux, retirez-le et gardez « Oui, chaque matin. » seul.

Voix, réglages et contrôle

Point	Choix
Voix	Homme, 30 à 40 ans, français natif, timbre chaud, sourire audible ; trois voix de la bibliothèque essayées sur la première phrase
Modèle	Le plus récent, pour l'expressivité et la balise [laughs]
Réglages	Stabilité au milieu, vitesse 1,0, exagération du style à zéro

Point	Choix
Contrôle	Écoute au casque ; « Pacaris » et « Charentes » vérifiés ; durée mesurée dans le logiciel de montage
Livraison	WAV depuis l'historique, ramené à 48 kHz au montage si besoin ; offre Starter au moins ; coût d'environ 1 500 crédits pour cinq essais

Entraînement 3 Trois versions d'une voix off pour un test auprès de clients

Demande à recopier **Le texte pour l'oreille, version de base**

```
Depuis mil neuf cent vingt et un, la même famille veille sur ces vignes de l'Entre-deux-Mers.
Aujourd'hui, elle vous ouvre ses portes. Cinq chambres d'hôtes, au milieu des vignes.
Le matin, un petit-déjeuner sur la terrasse. L'après-midi, la visite du chai et la dégustation de nos trois cuvées.
Et quand l'envie vous prend, un vélo, et Saint-Émilion à vingt-cinq kilomètres.
Réservez votre chambre sur notre site.
```

Ce que vous devez obtenir : Environ 75 mots, une trentaine de secondes : il reste quinze secondes pour les images et la musique. Le prix et le téléphone passent au carton final, plus lisibles à l'écran ; les appellations ne sont pas dites, elles figurent sur la page du site.

Note : « Mil » s'écrit aussi « mille » dans une date ; gardez la forme que la voix prononce le mieux.

Trois annotations

Version	Annotation	Effet recherché
A, élégante	Points de suspension après « vignes » et « portes » ; aucune balise	Une voix lente qui laisse respirer les images
B, l'histoire de famille	[sighs] avant « Depuis mil neuf cent vingt et un » ; phrases à la première personne du pluriel	Un aïeul qui raconte, avec une émotion retenue
C, réseaux	Phrases coupées plus court ; [excited] avant « Et quand l'envie vous prend »	Un rythme plus rapide pour un Reel

Demande à recopier **Les trois descriptions Voice Design**

```
A: An elegant French female voice in her forties, native speaker, refined and calm,
soft and warm tone, slow pace, like a hostess welcoming guests in a wine estate. Studio
quality, close microphone.
B: An elderly French male voice in his seventies, native speaker from the Bordeaux
countryside, warm and slightly husky, slow and tender storytelling, like a grandfather
telling his family history. Studio quality, close microphone.
C: A young French female voice in her late twenties, native speaker, bright and
friendly, lively pace, natural and spontaneous, like a travel content creator talking
to her followers. Studio quality, close microphone.
```

Ce que vous devez obtenir : Trois séries de propositions à écouter sur la première phrase du texte. Gardez une voix par version, nommée « Château A élégante », « Château B aïeul », « Château C réseaux », puis générez le texte complet avec l'annotation correspondante.

Note : Traduction : A, une voix féminine française élégante, la quarantaine, raffinée et calme, timbre doux et chaud, débit lent, comme une hôtesse qui accueille ses invités dans un domaine viticole ; B, une voix masculine âgée, environ soixante-dix ans, de la campagne bordelaise, chaude et un peu voilée, qui raconte lentement et tendrement, comme un grand-père qui raconte l'histoire de sa famille ; C, une voix féminine jeune, fin de la vingtaine, claire et aimable, débit vif, naturelle et spontanée, comme une créatrice de contenus de voyage qui parle à sa communauté.

Le tableau de décision envoyé à Béatrice

Critère	A, élégante	B, l'histoire de famille	C, réseaux
Ce qu'elle met en avant	Le séjour haut de gamme	La famille et la durée	L'envie de partir
Meilleur support	Site	Site et page « notre histoire »	Instagram
Risque	Un peu distante	Peut passer pour la voix d'un vrai membre de la famille : mention nécessaire	Moins de crédibilité pour le prix
Coût de production	Environ 3 000 crédits avec les essais	Environ 3 000 crédits	Environ 3 000 crédits

La version B et la transparence

Une voix âgée qui dit « nous » et raconte l'histoire de la famille peut être prise pour celle d'un vrai propriétaire. Si le client la retient, la mention « Voix générée par IA » s'affiche à l'écran dès les premières secondes, ou la famille enregistre elle-même le texte. Coût total de l'entraînement : environ 9 000 à 10 000 crédits, aperçus de Voice Design compris, soit un tiers du mois de Starter.

Corrigés · leçon 26, Cloner votre voix avec méthode, et doubler une vidéo dans cinq langues

Exercice Doubler en cinq langues le film d'un fabricant de bougies

Le plan de doublage

Étape	Décision
Clone	Hélène crée elle-même son clone sur le compte de l'entreprise à son nom, ou le partage depuis son compte ; accord écrit : film du salon, cinq langues, deux ans, suppression à son départ
Partie face caméra, 50 s	Traduction vidéo de HeyGen, mode rapide : Hélène est de face, en plan rapproché ; mode précis si elle tourne la tête plus de 45 degrés
Partie voix off, 70 s	Même traitement dans HeyGen, ou doublage ElevenLabs avec le clone d'Hélène sur la piste de voix séparée, puis remontage
Script	Adapté par langue à durée égale, relu par un locuteur natif (agent du distributeur ou traducteur)
Cartons	Refaits au montage dans les cinq langues, « Livraison en 48 h » vérifiée pour chaque pays avec le distributeur
Contrôle	Écoute complète par un natif ; prononciation de « Bègles » ; consigne de sécurité des bougies relue mot à mot

Demande à recopier La demande d'adaptation

```
Tu es adaptateur de doublage pour un fabricant de bougies parfumées. Voici le script français de son film de 2 minutes, phrase par phrase, avec le minutage : [collez le script]. Adapte-le en anglais, espagnol, allemand, italien et néerlandais. Même durée orale par phrase, à 10 % près ; « Bègles » ne se traduit pas ; « cire végétale » se traduit par le terme utilisé dans le commerce de chaque pays ; aucun ajout. Donne aussi la traduction des trois cartons : « Coulées à la main à Bègles », « Cire végétale », « Livraison en 48 h ». Termine par la liste des termes à faire valider par un natif.
```

Ce que vous devez obtenir : Le script dans les cinq langues, aligné sur le minutage, avec des versions raccourcies pour quelques phrases en allemand ; les cartons traduits ; une liste de termes à valider (le nom des parfums, « cire végétale », la mention de livraison qui dépend du pays).

Mention et coût

Mention au début de chaque version : « Version doublée par IA, voix d'Hélène reproduite avec son accord ». Coût dans HeyGen en mode rapide : environ 6 crédits la minute, soit environ 60 crédits pour cinq langues, sur l'offre Creator au moins. Comptez une demi-journée de relecture native : c'est le vrai délai.

Entraînement 1 Choisir le clone et l'offre

Le corrigé

Cas	Qui crée	Type et offre
1	La gérante, sur son compte	Instantané, Starter
2	L'animateur, qui partage son clone ; accord écrit	Professionnel, Creator
3	Le comédien, qui partage son clone ; contrat d'usage	Professionnel, Creator, chez le comédien
4	Personne : impossible de faire vérifier la voix	Archives sonores du père montées telles quelles, ou un comédien qui lit ses mots, présenté comme tel

Demande à recopier **La demande pour rédiger l'accord de base**

```
Rédige une trame d'accord d'utilisation de la voix clonée d'un salarié, à faire relire par un juriste : parties, objet (le clone et ses usages), supports, langues, durée, rémunération ou non, droit de retrait, suppression du clone et des fichiers à la fin, outil utilisé. Langage simple, une page.
```

Ce que vous devez obtenir : Une trame d'une page en neuf articles, à compléter et à faire relire. Coût : aucun crédit.

Entraînement 2 Préparer la prise de son d'un clone professionnel

- Pièce : une salle de réunion intérieure, rideaux tirés, ventilation coupée, et non le bureau sur rue.
- Micro : le micro de visioconférence suffit pour un essai instantané ; pour le professionnel, location d'un micro XLR et d'une interface.
- Planning : quatre sessions de 30 minutes, deux par matinée, avec une pause de 20 minutes ; même chaise, même distance.
- Débit : lire un peu plus lentement que d'habitude, au rythme voulu dans les capsules ; le clone reproduit le débit des échantillons.
- Anglais : échantillons en français ; tester ensuite le clone en anglais, l'accent français restera audible, ce qui peut être assumé.

Demande à recopier **La demande de textes**

```
Écris quatre textes d'enregistrement de 30 minutes de lecture chacun, environ 4 000 mots, pour cloner la voix de la directrice d'une école de commerce. Registre : capsules vidéo d'orientation, de stages et de financement des études, ton bienveillant, vouvoiement des étudiants et des parents. Phrases de longueur variée, questions et réponses, chiffres en toutes lettres, termes du domaine (alternance, Parcoursup, bourse, prêt étudiant, stage de césure, entretien). Pas de dialogue.
```

Ce que vous devez obtenir : Quatre textes numérotés dans le ton des capsules. Coût : aucun crédit ; le clone professionnel lui-même demande l'offre Creator.

Entraînement 3 Le plan de doublage d'une formation en ligne

Le plan

Vidéos	Espagnol d'Espagne	Français du Canada
1, 3, 5, 7, face caméra	Traduction vidéo HeyGen, mode rapide (plan fixe de face), avec la voix de Mathieu	Adaptation du texte, puis revoice : le français reste, seuls les termes changent ; lèvres peu affectées
2, 4, 6, 8, captures	Doublage ElevenLabs avec le clone de Mathieu ; sous-titres espagnols des éléments d'interface	Doublage ElevenLabs en fr-CA ou simple reprise des phrases adaptées avec le clone
Interface en français	À signaler à l'éditeur : version espagnole du logiciel à filmer, ou incrustations traduites	Sans objet, sauf termes québécois dans l'aide

Demande à recopier **L'adaptation pour le Québec**

```
Tu es adaptateur pour le marché québécois. Voici la transcription minutée d'une vidéo de formation à un logiciel de gestion, en français de France : [transcription]. Adapte-la en français du Canada pour des PME québécoises : vocabulaire de gestion et de commerce en usage au Québec (courriel, magasiner, fin de semaine, taxes TPS et TVQ si un exemple de facture apparaît), sans caricature ni expressions familières. Même durée par phrase, à 10 % près. Liste à la fin chaque terme modifié, avec le terme d'origine.
```

Ce que vous devez obtenir : La transcription adaptée et une liste d'une vingtaine de termes modifiés, à faire valider par un client québécois. Les phrases servent ensuite à régénérer la voix avec le clone.

Coût estimé

HeyGen, 32 minutes face caméra en espagnol, mode rapide : environ 190 crédits, hors offre Creator (600 crédits par mois). ElevenLabs, 32 minutes de captures dans deux langues : de l'ordre de 2 000 à 10 000 crédits par minute doublée selon le mode, soit l'offre Pro du mois (600 000 crédits) à prévoir, à confirmer sur la page des prix. Relecture native : une journée par langue.

Accord et mention

Mathieu crée lui-même son clone vocal et son avatar ; l'accord précise les deux langues, la durée de commercialisation de la formation et la suppression à son départ. Chaque vidéo porte au début « Version adaptée par IA, voix du formateur reproduite avec son accord ».

Corrigés · leçon 27, Les avatars vidéo de HeyGen et Synthesia pour la formation et la vente

Exercice La vidéo d'accueil des nouveaux chauffeurs d'un transporteur

Le découpage en scènes

Scène	Texte de l'avatar	Écran
1, Bienvenue (20 s)	Bonjour, je suis Franck, directeur d'exploitation. Bienvenue chez nous. En trois minutes, voici les cinq règles de votre premier jour.	Avatar en plan rapproché, logo du transporteur
2, Le badge (20 s)	Votre badge ouvre le portail et le dépôt. Portez-le sur vous, toujours. Un badge perdu se signale le jour même à l'accueil.	Photo du badge et du portail
3, Le tour du véhicule (40 s)	Avant de partir, faites le tour du camion. Pneus, feux, rétroviseurs, attelage. Notez tout défaut dans l'application, avant de démarrer.	Schéma du camion, quatre points numérotés
4, Le chronotachygraphe (35 s)	Insérez votre carte conducteur dès votre arrivée dans la cabine. Sélectionnez votre activité. À la fin de la journée, retirez la carte.	Photo de l'appareil, trois étapes
5, Le quai (35 s)	Au quai, moteur coupé, frein serré, cales posées. Attendez le feu vert du cariste avant toute manœuvre.	Plan du quai, feux vert et rouge
6, En cas d'urgence (20 s)	En cas d'accident ou de panne, appelez d'abord le numéro d'urgence de l'exploitation, inscrit au dos de votre badge.	Le numéro en grand
7, Rappel (10 s)	Badge, tour du camion, carte, quai, urgence. Bonne route.	Les cinq mots-clés

- Avatar adapté : procédure répétée quinze fois par an, à décliner en trois langues, visage utile pour l'accueil.
- Outil : Synthesia pour la formation interne, ou HeyGen si l'entreprise l'utilise déjà ; un essai gratuit de la scène 3 dans chacun.
- Avatar de Franck : il tourne lui-même son clip et enregistre le consentement en direct ; accord écrit (vidéo d'accueil, trois langues, trois ans, suppression à son départ).
- Versions : portugais et espagnol générés dans l'outil à partir du script traduit et relu par un chauffeur lusophone et un hispanophone de l'équipe.

Demande à recopier La traduction des scènes

```
Traduis ces sept scènes en portugais du Portugal et en espagnol, pour des chauffeurs routiers. Garde la même durée orale par scène, à 10 % près, des phrases courtes et les termes du métier en usage dans chaque pays (chronotachygraphe, quai, cales, attelage). Donne aussi la traduction des mots affichés à l'écran. Liste les termes à faire vérifier par un chauffeur natif.
```

Ce que vous devez obtenir : Deux colonnes de texte, scène par scène, et une liste de termes à valider (le nom de l'appareil, « cariste », « attelage »). Les écrans en français se refont dans chaque langue.

Mention et livraison

En ouverture de chaque version : « Avatar de Franck, créé avec son accord. » Étiquette « généré par IA » de l'outil activée. MP4 1080p, `20261201_transport_accueil-chauffeurs_fr_v01.mp4`, puis `_pt_` et `_es_`. Script, avatar et voix notés dans la banque de prompts pour la mise à jour suivante.

Entraînement 1 Avatar ou pas

Le corrigé

Projet	Avatar	Pourquoi, ou à la place
1	Oui	Procédure mise à jour chaque trimestre
2	Non	Émotion et mémoire : interviews filmées des salariés et de la famille
3	Oui	Même message en trois langues ; avatar du consultant avec son consentement
4	Non	Annonce difficile : le dirigeant se filme lui-même, même au téléphone
5	Oui	Vidéos courtes, nombreuses, faciles à corriger

Demande à recopier La demande pour trier vos projets

```
Voici la liste de nos projets vidéo de l'année : [liste]. Pour chacun, réponds à quatre questions par oui ou non : le contenu explique-t-il plutôt qu'il n'émeut ; sera-t-il mis à jour ou traduit ; un visage aide-t-il à suivre ; avons-nous l'accord de la personne si l'avatar porte un visage réel. Conclus « avatar adapté » ou « à filmer », avec une phrase de justification.
```

Ce que vous devez obtenir : Un tableau d'une ligne par projet, avec les quatre réponses et la conclusion. Coût : aucun crédit.

Entraînement 2 Le script d'une vidéo de présentation commerciale

Le découpage

Scène	Texte	Écran
1 (20 s)	Bonjour, je suis Nathalie. Une nouveauté cette saison : le portail coulissant autoportant. Pas de rail au sol.	Photo du portail, flèche sur le sol sans rail
2 (25 s)	Il est fabriqué à Saint-Médard-en-Jalles, au centimètre, dans douze coloris.	Atelier, nuancier des douze coloris
3 (20 s)	Garantie dix ans sur la structure, deux ans sur la motorisation.	Deux chiffres en grand
4 (20 s)	Et votre client l'a chez lui trois semaines après votre commande sur le portail pro. Trois semaines.	Calendrier, trois semaines surlignées

Demande à recopier **La demande qui produit ce découpage**

```
À partir de ces notes : [notes], écris une vidéo de 90 secondes au plus présentée par l'avatar de Nathalie, directrice commerciale, pour des revendeurs. Scènes de 20 à 30 secondes ; la nouveauté en ouverture, le délai en fermeture, répété ; texte pour l'oreille, chiffres en toutes lettres ; un écran concret par scène. Termine par la mention à afficher en ouverture.
```

Ce que vous devez obtenir : Quatre scènes proches du corrigé et une mention : « Avatar de Nathalie, créé avec son accord. » Coût : la génération de 90 secondes reste dans le quota de l'offre Creator de HeyGen.

Entraînement 3 Le programme vidéo d'un réseau de franchises

La note de cadrage

Sujet	Proposition
Outil	Synthesia, pensé pour la formation interne, offre Pro (environ 89 $ par mois, ou 59 $ en annuel, relevé en novembre 2026) pour le volume de douze modules en quatre langues ; essai gratuit d'un module d'abord
Avatar	Samia, avatar personnel créé par elle, consentement en direct ; accord écrit : formation interne, quatre langues, trois ans, retrait à son départ
Repli	Une avatar de la bibliothèque pour reprendre les modules si Samia part, voix choisie à l'avance
Découpage	Douze modules de 3 minutes, scènes de 20 à 40 secondes ; les dosages et références produits isolés dans une scène par module
Langues	Français, arabe, portugais, roumain ; scripts relus par un agent natif de chaque langue
Mention	« Avatar de Samia, créé avec son accord » en ouverture ; étiquette « AI-generated » de Synthesia

Demande à recopier **La demande pour le module « Produits et dosages »**

```
Tu es formateur en hygiène et propreté. Écris le module vidéo « Produits et dosages »
de 3 minutes pour de nouveaux agents de nettoyage, présenté par un avatar. Scènes de 20
à 40 secondes ; une scène à part pour le tableau des dosages, qui change deux fois par
an : [tableau des dosages] ; consignes de sécurité exactes (gants, aération, ne jamais
mélanger deux produits) ; phrases de douze mots au plus, vocabulaire simple pour des
agents dont le français n'est pas la langue maternelle. Pour chaque scène : texte,
durée, écran (pictogrammes de danger, photo du flacon, tableau).
```

Ce que vous devez obtenir : Six scènes, dont une scène « Dosages » qui se remplace seule à chaque nouvelle fiche produit. Les pictogrammes de danger s'affichent à l'écran avec le mot dans la langue de la version. Faites valider le module par la responsable qualité avant la traduction.

Coût et délai

Douze modules de 3 minutes en quatre langues font 144 minutes de vidéo. Sur l'offre Pro de Synthesia, environ 60 minutes par mois s'ajoutent au quota gratuit selon la page des prix : comptez trois mois de production, ou une offre Enterprise sur devis. Relecture native : une demi-journée par langue et par lot de quatre modules.

Corrigés · leçon 28, Une musique originale avec Suno, du style aux paroles

Exercice La musique du Reel d'une brasserie artisanale

Demande à recopier Style et paroles

```
STYLE
french guinguette, accordion, acoustic guitar, upright bass, brushed drums, 120 BPM,
festive, joyful, warm male vocals in French, singalong chorus, live band feeling

PAROLES
[Intro]
[Verse]
Dans la cour sous les lampions
Les tonneaux sont de sortie
Le houblon a fait sa saison
Le printemps nous a servis

[Chorus]
La Brasserie [nom], ça mousse à Lormont
Levez vos verres, chantez à l'unisson
La Brasserie [nom], ça mousse à Lormont

[Verse]
Samedi quatre, la cour vous attend
Du soleil jusqu'au soir tombé

[Chorus]
La Brasserie [nom], ça mousse à Lormont
Levez vos verres, chantez à l'unisson
La Brasserie [nom], ça mousse à Lormont

[Outro]
Ça mousse à Lormont
```

Ce que vous devez obtenir : Deux versions de guinguette à l'accordéon, contrebasse et balais, voix d'homme qui invite à chanter le refrain. Vérifiez que le nom de la brasserie est bien chanté et que « Lormont » tombe sur le temps fort. Si l'accordéon sonne trop musette, remplacez-le par « light accordion » et ajoutez « modern ».

Note : Traduction du style : guinguette française, accordéon, guitare acoustique, contrebasse, batterie aux balais, 120 battements par minute, festif, joyeux, voix d'homme chaleureuse en français, refrain à chanter en chœur, sensation d'orchestre en direct.

- Réglages : mode personnalisé, curseur de variété à zéro, titre « 2026-03 brasserie printemps v1 ».
- Générations : deux pour choisir la version, deux pour corriger un défaut (tempo, diction), une prolongation si la fin manque.

- Reel de 20 secondes : du début du dernier refrain à l'outro, coupe nette sur « Lormont ».
- Version de 45 secondes : deuxième couplet, refrain, outro ; la voix chantée baissée sous la voix off si une annonce de date est dite.

> **Droits et livraison**
>
> Offre Pro au moins, active au moment de la génération et du téléchargement ; un téléchargement en WAV de la version retenue. Fichiers `20260320_brasserie_fete-printemps_musique_v02.wav`, puis les deux montages. Style, paroles et numéro de version notés dans la banque de prompts. Mention « Musique générée par IA » dans le texte de la publication, et déclaration de contenu IA quand la plateforme la demande. La consommation d'alcool appelle aussi la mention sanitaire légale à l'écran : elle n'a rien à voir avec l'IA, mais elle manque souvent.

Entraînement 1 Réécrire trois styles

Demande à recopier Les trois styles

```
1. classic rock, electric guitar riffs, Hammond organ, bass, live drums, 118 BPM,
energetic, warm analog production, instrumental
2. instrumental, ambient, soft piano, warm pads, gentle nylon guitar, 72 BPM, calm,
bright, gently flowing, light percussion
3. instrumental, festive winter jazz, celesta, upright bass, brushed drums, sleigh
bells, 104 BPM, cozy, playful, elegant
```

Ce que vous devez obtenir : Trois styles prêts à coller. « Zen mais pas ennuyeux » devient un tempo calme avec une guitare qui avance et une percussion légère ; « pas les chants habituels » devient un jazz d'hiver sans mélodie connue. Coût : deux générations par style si vous les testez, sur l'offre gratuite pour l'essai seulement.

> **Le garage et le rock des années 70**
>
> Le premier style garde ce que le client aime dans ce groupe, des riffs de guitare, un orgue, une batterie jouée, sans le nommer. Si le résultat ressemble trop à une chanson connue, changez un instrument ou le tempo : une musique trop proche d'un titre existant pose le même problème qu'un nom d'artiste.

Entraînement 2 Les paroles d'un jingle de 15 secondes

Demande à recopier Paroles et style

```
STYLE
acoustic folk, acoustic guitar, glockenspiel, light hand claps, 116 BPM, cheerful,
warm, adult female vocals in French, short jingle, clean ending

PAROLES
[Verse]
Un conseil, une graine, un geste
Le jardin vous dira merci
[Chorus]
Les conseils de la pépinière [nom]
À Gradignan
[Outro]
À Gradignan
```

Ce que vous devez obtenir : Deux versions d'environ 20 à 40 secondes. Au montage, gardez les 15 dernières secondes, de « Les conseils » à la fin, et coupez sur l'accord final. Si la voix sonne enfantine, ajoutez « mature » après « adult female vocals ».

Note : Traduction du style : folk acoustique, guitare acoustique, glockenspiel, claquements de mains légers, 116 battements par minute, joyeux, chaleureux, voix de femme adulte en français, jingle court, fin nette.

Coût

Quatre générations et un téléchargement sur l'offre Pro, soit un des 20 téléchargements du mois.

Entraînement 3 La musique d'une campagne en trois déclinaisons

Demande à recopier **Style et paroles**

```
STYLE
upbeat pop, bright electric guitar, synth bass, claps, big drums, 124 BPM, energetic,
sunny, fun, mixed male and female vocals in French, catchy singalong chorus, polished
radio production

PAROLES
[Intro]
[Verse]
Le soleil tape sur les transats
Les copains sont déjà dans l'eau
Dix-huit mètres tout là-haut
Un cri, un plongeon, et ça repart

[Chorus]
[nom du parc], l'été en grand
Des rires, des vagues, et du vent
[nom du parc], l'été en grand

[Verse]
Les petits rient dans la rivière
Les parents se font une place au soleil

[Chorus]
[nom du parc], l'été en grand
Des rires, des vagues, et du vent
[nom du parc], l'été en grand

[Outro]
L'été en grand
```

Ce que vous devez obtenir : Deux versions pop d'environ deux minutes, voix mixtes sur le refrain. Le nom du parc doit être chanté distinctement ; s'il est long, réécrivez-le en syllabes séparées par des tirets dans les paroles.

Note : Traduction du style : pop entraînante, guitare électrique claire, basse synthétique, claquements de mains, grosse batterie, 124 battements par minute, énergique, ensoleillé, amusant, voix d'homme et de femme en français, refrain accrocheur à chanter, production radio soignée.

Le plan de découpe

Déclinaison	Partie du morceau	Traitement
Radio, 30 s	Premier couplet, puis refrain, puis outro	Pistes séparées : voix chantée coupée pendant les 15 secondes d'annonce, instrumental baissé de quelques décibels
Reel, 15 s	Refrain et outro	Coupe nette sur « l'été en grand »
YouTube, 90 s	Du début au deuxième refrain, puis outro	Morceau entier raccourci d'un couplet

La réponse à Jessica sur le gratuit

Non : en gratuit, Suno ne permet ni téléchargement ni usage commercial, et un abonnement ultérieur ne régularise pas ce qui a été créé avant. L'agence génère sous Pro ou Premier et télécharge la version retenue. « Le plus haut du département » est une promesse publicitaire : à faire confirmer par écrit par le parc avant de la chanter à la radio. Coût : six à huit générations, deux téléchargements (le morceau et une variante), sur l'offre Pro.

Corrigés · leçon 29, Suno, Udio, Stable Audio, ElevenLabs Music, choisir selon la licence

Exercice Quatre musiques pour une marque de cosmétiques

Les quatre décisions

Besoin	Outil et offre	Justification
Reels Instagram	Suno Pro, ou ElevenLabs Music Starter	Usage commercial en ligne couvert ; téléchargement possible
Spot télévision régionale	Suno Premier, conditions du jour relues ; à défaut, un compositeur	ElevenLabs Music exclut la télévision hors contrat d'entreprise
Jeu en ligne du site	Suno Pro ; pas Stable Audio sous licence communautaire	La marque dépasse 1 M$ de revenus annuels : il faudrait la licence Entreprise de Stability
Morceau sur Spotify	Suno Premier, déclaré comme généré par IA au distributeur	Starter d'ElevenLabs exclut le streaming ; les plateformes étiquettent la musique générée

- Pour chaque morceau : capture de l'offre active le jour de la génération, PDF des conditions datées, style et paroles, WAV téléchargé.
- Instagram : étiquette IA si la plateforme la propose, et « Musique générée par IA » dans le texte quand la musique est mise en avant.
- Spotify : musique déclarée comme générée par IA au distributeur, et paroles écrites par l'équipe pour renforcer l'apport humain.
- Télévision : demander à la régie ses exigences sur la musique générée avant la livraison.

Demande à recopier La note à la directrice

```
Rédige une note de dix lignes à la directrice d'une marque de cosmétiques qui explique pourquoi nous utilisons Suno pour les quatre musiques de la semaine et non quatre outils différents, en citant pour chaque besoin la règle de licence qui décide. Ton clair, sans jargon, avec une phrase sur le morceau Spotify et sa déclaration comme musique générée.
```

Ce que vous devez obtenir : Une note courte : un outil, deux offres possibles (Pro pour les Reels et le jeu, Premier pour la télévision et Spotify), une ligne par exclusion des autres outils, et une phrase sur l'étiquetage des titres IA sur les plateformes.

Entraînement 1 Trier cinq demandes selon la licence

Le corrigé

Cas	Réponse
1	Suno Pro ou ElevenLabs Music Starter
2	Suno Premier après lecture des conditions, ou un compositeur ; pas ElevenLabs Music sans contrat d'entreprise
3	Suno Pro ou Premier ; crédits IA déclarés au distributeur ; étiquetage probable sur les plateformes
4	Licence Entreprise de Stability, la PME dépassant 1 M$ de revenus
5	Impossible : régénérer sous une offre payante

Demande à recopier **Vérifier un cas douteux**

```
Voici les conditions d'utilisation de [outil] copiées le [date] : [texte]. Mon usage : [usage]. Dis si l'usage est permis, interdit ou non traité, avec la phrase exacte et l'article. N'invente aucune citation.
```

Ce que vous devez obtenir : Un verdict et une citation à relire dans le texte d'origine. Coût : aucun crédit.

Entraînement 2 Le dossier de preuve d'un spot radio

- Capture de la page de compte Suno montrant l'offre Pro active au 20/11/2026.
- PDF des conditions d'utilisation de Suno copiées le 20/11/2026.
- Style exact, numéro de version, date et heure de la génération.
- Fichier renommé 20261120_garage_spot-radio_musique_v03.wav.

Demande à recopier **La fiche pour la radio**

```
Rédige une fiche de déclaration de musique pour une radio locale : spot de 30 secondes d'un garage de Pessac, diffusion du 1er au 31 décembre 2026 ; musique instrumentale originale générée avec Suno, offre Pro, le 20 novembre 2026 ; droits cédés à l'abonné par les conditions de Suno en vigueur depuis le 3 septembre 2026 ; aucune œuvre préexistante, aucun artiste imité. Format : tableau puis une phrase de déclaration signée par l'agence.
```

Ce que vous devez obtenir : Un tableau de huit lignes et une phrase de déclaration. Coût : aucun crédit.

Entraînement 3 La politique musique d'une agence

La politique musique de l'agence

Usage	Outil	Règle
Réseaux et site	Suno Pro ou ElevenLabs Music	Téléchargement depuis l'abonnement de l'agence

Usage	Outil	Règle
Radio	Suno Pro	Fiche musique jointe au spot
Télévision et cinéma	Suno, conditions relues, ou compositeur	Jamais ElevenLabs Music sans contrat d'entreprise
Jeux vidéo des clients	Selon la licence lue avec le client ; jamais ElevenLabs Music en libre-service	Stable Audio seulement si le client est sous 1 M$ de revenus
Maquettes	Les mêmes outils, sur les abonnements payants	Une maquette validée doit pouvoir être livrée telle quelle
Compositeur	Générique, identité sonore durable, morceau à déposer	L'apport humain est alors clair et protégé

Le dossier type

Un dossier par morceau : capture de l'offre active, conditions datées en PDF, style et paroles, WAV téléchargé nommé selon la convention, fiche musique s'il y a une diffusion radio ou télévision. Udio exclu tant que le téléchargement n'est pas rétabli. Coût de l'entraînement : aucun crédit.

Demande à recopier **La demande pour mettre la politique en forme**

```
Mets en forme cette politique interne d'une agence sur la musique générée par IA, en une page : [tableau]. Ajoute une introduction de trois lignes qui explique pourquoi la licence se choisit avant la génération, et une conclusion qui dit qui valider en cas de doute. Ton direct, vouvoiement, aucun jargon juridique.
```

Ce que vous devez obtenir : Une page prête à afficher dans le dossier partagé de l'agence, avec un nom de référent pour les cas douteux.

Corrigés · leçon 30, Bruitages, ambiances et mixage d'une bande son de film court

Exercice La bande son du film d'un chantier naval

La liste des sons

Plan	Bruitages	Ambiance	Voix et musique
1 (0 à 6 s)	Aucun	Clapotis calme, mouettes lointaines, petit matin	Musique seule, à son niveau
2 (6 à 13 s)	Rabot sur une planche, trois passes	Atelier de charpente, bois et outils lointains	Voix off ; musique baissée
3 (13 à 20 s)	Maillet sur un ciseau à bois, deux coups	Atelier, prolongée	Voix off ; musique baissée
4 (20 à 28 s)	Coque qui glisse sur une cale en bois, puis entrée dans l'eau	Bord de bassin, vent léger	Voix off ; musique remonte à la fin
5 (28 à 40 s)	Étrave qui fend l'eau, moteur discret	Vent sur l'eau	Fin de la voix à 31 s, musique jusqu'à la fin

Demande à recopier **Les prompts**

```
1. Calm sea water gently lapping against a wooden boat hull, seagulls far away, early morning on a quiet bay, seamless loop (20 s)
2. Hand plane shaving a long wooden plank, three slow strokes, close up, carpentry workshop (6 s)
3. Busy wooden boat workshop ambience, distant hammering, sanding, wood creaks, no music, seamless loop (20 s)
4. Wooden mallet striking a wood chisel twice, sharp and clear, close up, workshop (3 s)
5. Large wooden boat hull sliding slowly down a greased wooden slipway, then splashing into calm water (7 s)
6. Small wooden boat cutting through calm water, soft bow splash, quiet distant inboard engine, open air (12 s)
```

Ce que vous devez obtenir : Six sons, deux ou trois variantes chacun. Le prompt 5 enchaîne deux événements : si l'éclaboussure arrive trop tôt, générez la glissade et l'entrée dans l'eau séparément. Les trois passes de rabot ne seront peut-être pas exactement trois : calez la meilleure variante sur les gestes visibles, et coupez ce qui dépasse.

Note : Traduction : 1. eau calme qui clapote contre une coque en bois, mouettes lointaines, petit matin sur une baie tranquille, boucle ; 2. rabot qui dégrossit une longue planche, trois passes lentes, gros plan, atelier de charpente ; 3. ambiance d'atelier de construction de bateaux en bois, martèlements lointains, ponçage, craquements de bois, sans musique, boucle ; 4. maillet en bois qui frappe deux fois un ciseau à bois, net et clair, gros plan ; 5. grande coque en bois qui glisse lentement sur une cale en bois graissée, puis entre dans l'eau calme ; 6. petit bateau en bois qui fend l'eau calme, légère éclaboussure d'étrave, moteur intérieur discret au loin, plein air.

1. Mixage : voix réglée seule, puis bruitages calés à l'image, puis ambiances en chevauchement d'une demi-seconde, puis musique baissée sous la voix de 6 à 31 s.
2. Niveaux : voix devant ; bruitages du rabot et du maillet francs mais sous la voix ; ambiances à peine audibles pendant la voix ; musique nettement plus basse que la voix, remontée sur le plan 5.
3. Sortie : autour de -14 LUFS intégrés, crêtes sous -1 dB, mesurés dans le logiciel de montage ; écoute sur téléphone.
4. Livraison : MP4 avec son AAC pour le site et LinkedIn ; pistes séparées archivées ; liste des sons et prompts dans la banque de prompts ; effets générés sous Starter au moins.

Entraînement 1 Préciser cinq prompts de bruitage

Demande à recopier **Les cinq prompts**

```
1. Steady light rain falling on a window and a zinc roof, heard from inside a quiet
apartment, seamless loop (20 s)
2. Small city car passing by slowly on a wet street, from left to right, medium
distance (4 s)
3. Espresso machine grinding beans then pouring a coffee into a ceramic cup, small café
(8 s)
4. Crowd of about fifty people chatting in a covered market, French voices
unintelligible, seamless loop (25 s)
5. Fast typing on a mechanical keyboard in a quiet office, close up (5 s)
```

Ce que vous devez obtenir : Cinq sons prêts à générer. Coût : environ 40 crédits par seconde à durée fixée, soit environ 2 500 crédits pour un essai de chacun.

Note : Traduction : 1. pluie fine régulière sur une fenêtre et un toit en zinc, entendue de l'intérieur d'un appartement calme, boucle ; 2. petite voiture de ville qui passe lentement sur une rue mouillée, de gauche à droite, distance moyenne ; 3. machine à expresso qui moud le café puis le verse dans une tasse en céramique, petit café ; 4. foule d'environ cinquante personnes qui discutent dans un marché couvert, voix françaises incompréhensibles, boucle ; 5. frappe rapide sur un clavier mécanique dans un bureau calme, gros plan.

> **Pourquoi « unintelligible »**
>
> Une foule dont les paroles se comprennent attire l'attention et peut contenir des mots gênants. Des voix incompréhensibles font une ambiance, pas un dialogue.

Entraînement 2 La liste des sons d'un film de 30 secondes

La liste des sons

Plan	Bruitage	Ambiance
1	Aucun	Campagne au lever du jour, oiseaux, léger vent dans les feuilles
2	Sécateur qui coupe une tige, grappe qui tombe dans un panier en osier	Campagne, prolongée
3	Porte de chai en bois qui s'ouvre	Chai calme, réverbérant

Plan	Bruitage	Ambiance
4	Vin qui coule d'une pipette en verre dans un verre	Chai, prolongée
5	Deux verres qui trinquent	Terrasse, oiseaux lointains

Demande à recopier **Trois prompts du film**

```
1. Pruning shears snipping a grape stem, then a bunch of grapes dropping softly into a wicker basket, close up, outdoors (3 s)
2. Wine flowing from a glass wine thief pipette into a tasting glass, close up, quiet cellar (4 s)
3. Two wine glasses clinking gently, outdoor terrace, birds far away (2 s)
```

Ce que vous devez obtenir : Trois bruitages à caler sur l'image ; mixage : voix, puis bruitages, puis ambiances, puis musique baissée de 5 à 24 s. Coût : environ 3 500 crédits avec les essais.

Note : Traduction : 1. sécateur qui coupe une tige de raisin, puis une grappe qui tombe doucement dans un panier en osier, gros plan, extérieur ; 2. vin qui coule d'une pipette de dégustation en verre dans un verre, gros plan, chai calme ; 3. deux verres de vin qui trinquent doucement, terrasse, oiseaux au loin.

Entraînement 3 La bande son complète d'un film de 60 secondes

Demande à recopier **Les prompts principaux**

```
1. Torque wrench tightening a bicycle axle, ratchet clicks then a final click, close up, quiet assembly workshop (4 s)
2. Morning city street ambience, light traffic far away, bicycle bell once, birds, seamless loop (25 s)
3. Bicycle tires rolling on a forest dirt path, light chain noise, calm steady breathing of a cyclist, no engine sound (12 s)
4. Forest ambience, leaves rustling in a light breeze, woodpecker far away, seamless loop (25 s)
5. Bicycle gently leaned against a wooden bench, soft metallic touch, lakeside, water lapping (3 s)
```

Ce que vous devez obtenir : Cinq sons, deux ou trois variantes chacun. Le prompt 3 répond à la demande du client : seuls s'entendent les pneus, la chaîne et une respiration calme, aucun bruit de moteur. Écartez toute variante où un bourdonnement électrique apparaît.

Note : Traduction : 1. clé dynamométrique qui serre un axe de vélo, cliquetis de cliquet puis clic final, gros plan, atelier d'assemblage calme ; 2. ambiance de rue en ville le matin, circulation légère au loin, une sonnette de vélo, oiseaux, boucle ; 3. pneus de vélo qui roulent sur un chemin de terre en forêt, bruit léger de chaîne, respiration calme et régulière d'un cycliste, aucun bruit de moteur ; 4. ambiance de forêt, feuilles agitées par une brise légère, pic-vert au loin, boucle ; 5. vélo posé doucement contre un banc en bois, léger contact métallique, bord de lac, clapotis.

Deux mixages

Réglage	YouTube	Écran du stand
Voix	Devant, naturelle	Encore plus devant, légèrement compressée pour passer le bruit du hall
Musique	Nettement sous la voix, remontée sur le logo	Très basse ou absente pendant la voix
Ambiances	Présentes mais discrètes	Quasi inaudibles
Niveau	Autour de -14 LUFS intégrés, crêtes sous -1 dB	Réglé sur place sur l'écran ; sous-titres incrustés

> **Coût et livraison**
>
> Cinq à sept sons de 3 à 25 secondes, deux à trois essais chacun : environ 8 000 à 10 000 crédits ElevenLabs à durée fixée, sur Starter au moins. Deux exports MP4 nommés `_youtube_` et `_stand_`, pistes séparées archivées, liste des sons et prompts dans la banque de prompts.

Corrigés · leçon 31, Un objet 3D avec Meshy, d'une photo ou d'un texte au modèle texturé

Exercice Le tabouret de bar d'un fabricant de meubles de Mérignac

La fiche de brief du tabouret

Case	Contenu
Objectif	Vue 3D tournante sur la fiche produit, pour montrer les pieds évasés et l'anneau ; ajout au panier attendu
Public	Particuliers qui aménagent une cuisine ouverte, sensibles au bois massif
Message	Un tabouret solide, fait à Mérignac, en chêne massif ; aucun texte dans l'objet
Sujet	Le vrai tabouret, photographié de face, de trois quarts et de dessous
Style	Chêne huilé naturel, veinage visible, anneau en acier noir mat
Contraintes	Offre Meshy Pro avant la génération ; aucun logo ; mention « vue 3D non contractuelle » non nécessaire, la vue représente le vrai produit
Livrable	GLB de 4 Mo au plus, textures 2K, hauteur 75 cm, origine en bas, nom tabouret-chene-75-v1.glb, remise vendredi

Entrée : plusieurs images, parce que le repose-pieds et l'écartement des pieds ne se lisent pas sur une seule photo. Trois vues : face, trois quarts, et une vue plongeante qui montre l'anneau. Le tabouret est posé sur un drap blanc devant le mur clair de l'atelier, porte ouverte pour la lumière du jour, smartphone sur une pile de livres à mi-hauteur, même distance pour les trois vues. Réglages : triangles, 30 000 polygones, texture 2K avec PBR, sans pose.

Demande à recopier La consigne de texture du tabouret

```
Solid oak wood with natural oil finish, visible straight grain, warm honey color, satin sheen, matte black steel foot ring, subtle wear on the seat edge, realistic physically based materials, no text, no logo, no painted shadows
```

Ce que vous devez obtenir : Un bois chaud au veinage rectiligne, un anneau noir mat qui ne brille pas comme du chrome. Si le veinage tourne dans le mauvais sens sur les pieds, Julien le note : c'est un défaut de texture visible par un menuisier.

Note : Traduction : « Chêne massif huilé, veinage droit visible, couleur miel chaude, aspect satiné, anneau en acier noir mat, légère usure sur le bord de l'assise, matériaux physiques réalistes, sans texte, sans logo, sans ombres peintes. »

- Le nombre de pieds et leur écartement sont exacts, l'anneau touche bien les quatre pieds.
- Le dessous de l'assise ne présente ni trou ni pointe.

- La hauteur affichée est 75 cm, l'objet repose sur le sol de la visionneuse.
- Le fichier pèse moins de 4 Mo, sinon il est allégé (leçon « Exporter en glTF, FBX ou USDZ et alléger le modèle »).
- Le prompt, les trois photos et les réglages sont archivés dans la banque de prompts.

Coût : trois générations à plusieurs images avec texture, environ 90 crédits sur les 1 000 de l'offre Pro. Le temps humain domine : une heure de prise de vue et de contrôle, au lieu d'une journée de modélisation par un infographiste.

Entraînement 1 Réécrire un prompt de texte vers 3D qui donne une forme confuse

Demande à recopier **Le prompt corrigé**

```
A stovetop moka coffee maker, octagonal body 20 cm tall, brushed aluminum, black bakelite handle, small black lid knob, classic Italian design, single object, centered, full view, no background, no text, no logo
```

Ce que vous devez obtenir : Un objet seul, aux huit pans nets, avec une poignée distincte du corps. L'ambiance de cuisine se fera ensuite dans un rendu ou dans un outil d'image, pas dans la 3D.

Note : Traduction : « Une cafetière italienne pour feu, corps octogonal de 20 cm, aluminium brossé, poignée en bakélite noire, petit bouton de couvercle noir, dessin italien classique, objet seul, centré, vu en entier, sans fond, sans texte, sans logo. » Coût : environ 30 crédits avec la texture.

Le prompt d'origine décrivait une photo, pas un objet. Les mots d'ambiance (ensoleillée, chaleureuse, magazine) n'ont aucune prise sur une géométrie et poussent l'outil à modéliser le décor.

Entraînement 2 Régler trois usages à partir d'une même fiche

Usage	Réglages	Pourquoi
A, fiche produit	Plusieurs images, triangles, 20 000 à 30 000 polygones, 2K, PBR, sans pose, GLB, hauteur 30 cm	Un fichier léger se charge vite sur mobile, le PBR rend le grain du cuir
B, gros plan	Plusieurs images, triangles, 200 000 à 300 000 polygones, 8K, PBR, GLB ou BLEND	La caméra s'approche du fermoir : chaque couture doit tenir
C, figurine	Plusieurs images, haute définition, sans texture, STL, hauteur 8 cm	La résine d'une couleur ignore la texture ; la hauteur fixe l'échelle d'impression

Demande à recopier La consigne de texture des usages A et B

```
Full-grain cognac leather with natural pores and subtle creases, white saddle
stitching, polished brass clasp, realistic physically based materials, no text, no
logo, no painted shadows
```

Ce que vous devez obtenir : Un cuir au grain visible, des coutures blanches régulières, un fermoir qui accroche la lumière. Coût de l'entraînement mis en pratique : deux générations texturées et une sans texture, environ 80 crédits.

Note : Traduction : « Cuir pleine fleur cognac aux pores naturels et aux plis légers, coutures sellier blanches, fermoir en laiton poli, matériaux physiques réalistes, sans texte, sans logo, sans ombres peintes. »

Entraînement 3 Planifier douze produits d'une boutique en ligne sur un mois d'offre Pro

Groupe	Produits	Entrée	Après génération
Formes simples, sans texte	4, 8, 9, 11	Une photo de trois quarts	Rien de plus que le contrôle
Étiquette ou impression à poser	1, 2, 3, 7, 10, 12	Une photo, ou plusieurs si l'étiquette fait le tour	Plaquer le fichier d'étiquette réel dans un logiciel 3D
Dos ou dessus différent	5, 6	Plusieurs images (face, dos, dessus)	Logo gravé du coffret reposé à partir du fichier vectoriel

Crédits : 12 produits × 2 essais × 30 crédits = 720 crédits, dans les 1 000 de l'offre Pro, avec une marge de 280 crédits pour les objets en verre (1, 3, 10), qui demanderont sans doute un troisième essai. Le verre transparent est le cas le plus délicat pour une IA de 3D : la texture prend souvent ce qui se voit à travers.

Demande à recopier Faire produire la liste de contrôle et le tableau de suivi

```
Tu es chef de projet 3D. Voici les douze produits d'une épicerie fine et leur groupe :
[collez le tableau].
Tâche : un tableau de suivi avec, pour chaque produit, la hauteur réelle à saisir
(laisse une case vide à remplir), l'entrée, le nombre d'essais prévu, la pose
d'étiquette oui ou non, et cinq colonnes de contrôle : tour complet, face cachée,
maillage, texture, échelle.
Format : un tableau à copier dans un tableur. N'invente aucune dimension.
```

Ce que vous devez obtenir : Un tableau de douze lignes prêt à coller, avec des cases de hauteur vides. Remplissez-les avec un mètre, pas de mémoire : une boîte de sardines à 30 cm se verrait tout de suite en réalité augmentée.

Corrigés · leçon 32, Tripo, Rodin et les modèles ouverts, comparer selon l'usage

Exercice Choisir l'outil 3D d'une agence pour trois clients

Le banc d'essai

Objet type	Entrée	Réglages	Critère dominant
Camion de pompier en hêtre	Trois photos : face, profil, dessus	Environ 30 000 polygones, texture 2K	Fidélité ×3, poids ×2
Coffre au trésor de jeu	Texte en anglais, commun aux trois outils	Low poly, quelques milliers de faces	Maillage ×3
Coque d'appareil auditif (pièce déjà publiée au catalogue)	Deux photos d'un modèle commercialisé, jamais d'un prototype	Haute définition, texture 4K	Texture ×3

La confidentialité se règle avant l'outil : aucun prototype ne part dans un service en ligne sans l'accord écrit du client et la lecture des conditions de l'éditeur. Un modèle ouvert sur un serveur interne résoudrait la question, mais l'agence n'a personne pour l'administrer. Inès teste donc sur un produit déjà publié et propose au client de générer les prototypes lui-même, ou de passer par son bureau d'études, qui possède la CAO.

Demande à recopier La synthèse du banc d'essai

```
Voici les notes de notre banc d'essai 3D, sur 5 par critère, pour trois outils et trois objets : [collez le tableau des notes].
Poids par client : jouets (fidélité ×3, poids ×2, maillage ×1, texture ×1) ; jeu (maillage ×3, poids ×2, fidélité ×1, texture ×1) ; prothèses (texture ×3, fidélité ×2, maillage ×1, poids ×1).
Calcule en exécutant du code le score pondéré de chaque outil pour chaque client, puis propose un outil principal et un outil d'appoint dans un budget de 60 $ par mois. Prix : Meshy Pro environ 20 $, Rodin Creator environ 30 $, Tripo [prix relevé ce jour].
```

Ce que vous devez obtenir : Un tableau de neuf scores pondérés, puis une proposition du type « Meshy Pro toute l'année pour les jouets et les prothèses, l'offre d'entrée de Tripo les mois de production du jeu ». Vérifiez un score à la main ; la décision finale reste la vôtre, au vu des fichiers ouverts côte à côte.

Organisation type : un abonnement principal permanent, un outil d'appoint payé au mois pendant les projets, une revue des outils chaque trimestre. Le banc d'essai se refait à chaque revue, avec les mêmes objets : c'est ce qui permet de voir qu'un outil a progressé ou régressé.

Entraînement 1 Classer quatre extraits de licence

Extrait	Verdict	Raison
A	À vérifier	CC BY 4.0 permet l'usage commercial avec crédit, mais un concurrent voit et peut reprendre le modèle
B	Non	Hors territoire, l'usage n'est pas licencié
C	À vérifier	Le cœur est sous MIT, les composants tiers peuvent poser d'autres conditions
D	Oui	Propriété privée, tant que le modèle n'est pas publié dans la galerie

Demande à recopier **La question à poser pour un extrait douteux**

```
Voici un extrait de licence : [collez l'extrait]. Dis si un objet 3D produit sous cette licence peut représenter le produit qu'une entreprise française vend, sur sa boutique en ligne. Cite la phrase qui fonde ta réponse et liste ce qui reste à vérifier dans le reste du texte.
```

Ce que vous devez obtenir : Une réponse courte, la phrase citée et une liste de vérifications (territoire, crédit, composants tiers). Coût : aucun crédit de 3D.

Entraînement 2 Choisir l'outil pour quatre briefs

Brief	Outil et offre	Réglage	Premier contrôle
1, caisse gravée	Meshy Pro, un mois	Plusieurs images, 2K, environ 20 000 polygones	La gravure, à reposer à partir du fichier vectoriel si elle est déformée
2, accessoires de jeu	Tripo, offre payante pendant trois mois	Modèle low poly ou quads, plafond de faces bas	Fond plat et pièces fondues
3, plume de stylo	Rodin Creator	Photo de studio, texture haute définition	Les reflets et la gravure de la plume en gros plan
4, dispositif confidentiel	CAO du bureau d'études, ou modèle ouvert interne après validation de licence	Selon la solution	Qu'aucune photo n'est sortie de l'entreprise

Demande à recopier **Le prompt Tripo du brief 2**

```
A treasure chest, rectangular 50 x 30 x 30 cm, weathered wooden planks with brass corners and a large keyhole, stylized low poly game asset, clean silhouette, flat bottom, single object, centered, no background, no text, no logo
```

Ce que vous devez obtenir : Un coffre lisible, aux coins en laiton marqués, prêt pour le jeu. Coût de l'entraînement mis en pratique : une génération par brief sur les offres d'essai, quelques dizaines de crédits.

Note : Traduction : « Un coffre au trésor, rectangulaire 50 × 30 × 30 cm, planches de bois usées avec coins en laiton et grande serrure, accessoire de jeu stylisé en low poly, silhouette nette, fond plat, objet seul, centré, sans fond, sans texte, sans logo. »

Entraînement 3 Le banc d'essai complet d'un distributeur de mobilier de jardin

Les scores pondérés

Outil	Boutique	Catalogue	Remarque
Meshy Pro	4×3 + 5×2 + 4 + 4 = 30	4×3 + 4×2 + 4 + 5 = 29	Le meilleur compromis
Tripo	3×3 + 5×2 + 5 + 3 = 27	3×3 + 3×2 + 5 + 5 = 25	
Rodin Creator	5×3 + 3×2 + 3 + 5 = 29	5×3 + 5×2 + 3 + 3 = 31	
Modèle ouvert X	Éliminé	Éliminé	Licence inapplicable en France

L'écart entre Meshy (30) et Rodin (29) pour la boutique tient au poids du fichier, compté double, qui compense la fidélité de Rodin. Sur un écart aussi faible, **faites recalculer, vérifiez une ligne à la main, puis ouvrez les fichiers côte à côte** avant de trancher. Organisation : Meshy Pro de mars à juin (900 crédits nécessaires sur 1 000), Rodin Creator un mois par rendu de catalogue ou un mois groupé pour les quatre. Coût annuel : environ 80 $ pour Meshy et 30 à 120 $ pour Rodin.

Demande à recopier **La note de décision**

```
Rédige une note de décision de dix lignes à la direction d'un distributeur de mobilier de jardin de 35 salariés. Contenu : outil 4 écarté (licence inapplicable dans l'Union européenne) ; Meshy Pro de mars à juin pour la boutique, environ 20 $ par mois ; Rodin Creator un mois pour les quatre rendus du catalogue, environ 30 $ ; coût annuel environ 110 $ ; revue le premier lundi de chaque trimestre avec le même banc d'essai. Ton factuel, sans superlatif.
```

Ce que vous devez obtenir : Une note courte qui suit l'ordre donné et rappelle que les deux offres retenues donnent l'usage commercial. Contrôlez les montants et les mois avant l'envoi.

Corrigés · leçon 33, Rigger et animer un personnage 3D sans être animateur

Exercice La mascotte d'un parc de loisirs des Landes

Demande à recopier **Le prompt de Pignon**

```
A friendly cartoon mascot shaped like a pinecone, 1.1 m tall, rounded body made of
overlapping warm brown scales, cream face area, large round dark eyes, small smile,
short legs with simple shoes, standing in A-pose, arms slightly away from the body,
legs apart, simple hands with four separated fingers, full body, front view, single
character, no background, no text, no logo
```

Ce que vous devez obtenir : Un personnage trapu aux écailles marquées, bras écartés, jambes séparées. Réglages : pose A, topologie en quads, environ 30 000 polygones, texture 2K. Si les écailles du bas relient les jambes, Sophie relance en précisant « clear gap between the legs ».

Note : Traduction : « Une mascotte de dessin animé sympathique en forme de pomme de pin, 1,10 m, corps arrondi d'écailles brun chaud superposées, visage crème, grands yeux ronds sombres, petit sourire, jambes courtes avec des chaussures simples, debout en pose A, bras légèrement écartés, jambes écartées, mains simples aux quatre doigts séparés, corps entier, vue de face, un seul personnage, sans fond, sans texte, sans logo. »

- Deux bras, deux jambes : oui, rigging humanoïde.
- Pose A, membres écartés : à vérifier sur le maillage, surtout entre les jambes.
- Proportions : grosse tête et jambes courtes, plus loin du corps standard ; prévoir des clips sobres.
- Faces : environ 30 000, bien en dessous de 300 000.

Rigging : type humanoïde, hauteur 1,1 m, repères placés au centre des articulations. Le menton est le repère délicat : sur une pomme de pin sans cou, placez-le à la base du visage, sinon la tête pivote depuis le ventre.

Les trois clips

Usage	Clip	Durée	Boucle	Export
Page d'accueil	Salut de la bibliothèque, retour à l'attente	4 à 6 s	Oui	GLB allégé, clip nommé « salut »
Reel	Marche de la bibliothèque, rendue dans Blender en 9:16	10 s	Non	FBX ou GLB vers Blender, rendu en vidéo
Billetterie	Attente de la bibliothèque	3 à 4 s	Oui	GLB, ou USDZ pour la vue en réalité augmentée sur iPhone

Contrôle : coudes et genoux qui plient au bon endroit, peau qui ne traverse pas le corps pendant la marche, pieds qui ne glissent pas, boucle invisible (même pose au début et à la fin), poids du GLB du site sous 4 Mo. Le prompt, les réglages et les noms des clips vont dans la banque de prompts.

Entraînement 1 Diagnostiquer quatre rigs ratés

Compte rendu	Cause	Correction
1	Un repère placé hors du maillage	Relancer le rigging et poser chaque repère sur le corps
2	Pose loin de la pose A ou T	Régénérer en pose A, membres écartés
3	Maillage trop dense ou irrégulier	Remailler, puis rigger le résultat
4	Proportions trop éloignées d'un corps standard	Rapprocher les proportions dans le prompt, ou garder des clips sobres

Demande à recopier **Le prompt corrigé du compte rendu 2**

```
A friendly cartoon mascot shaped like [object], standing in A-pose, arms slightly away from the body with a clear gap at the armpits, legs apart, simple hands with four separated fingers, full body, front view, single character, no background, no text, no logo
```

Ce que vous devez obtenir : Un personnage aux aisselles dégagées, prêt à rigger. Coût : une génération texturée, environ 30 crédits ; le nouveau rigging est gratuit dans l'application web.

Entraînement 2 Préparer la mascotte d'une boulangerie artisanale

Demande à recopier **Le prompt de la baguette**

```
A friendly cartoon mascot shaped like a French baguette, 1.2 m tall, golden crusty texture with diagonal scoring, cheerful face, short white apron tied tight to the body, standing in A-pose, arms slightly away from the body, legs apart with a clear gap, simple hands with four separated fingers, full body, front view, single character, no background, no text, no logo
```

Ce que vous devez obtenir : Une baguette debout aux grignes diagonales, tablier court plaqué, jambes bien séparées. Réglages : pose A, quads, environ 30 000 polygones, texture 2K.

Note : Traduction : « Une mascotte de dessin animé sympathique en forme de baguette, 1,20 m, croûte dorée aux grignes diagonales, visage joyeux, petit tablier blanc serré au corps, debout en pose A, bras légèrement écartés, jambes écartées avec un espace net, mains simples aux quatre doigts séparés, corps entier, vue de face, un seul personnage, sans fond, sans texte, sans logo. »

Clip	Source	Durée	Export
Salut du site	Bibliothèque, retour à l'attente	4 à 6 s, en boucle	GLB allégé
Attente en vitrine	Bibliothèque	3 à 4 s, en boucle	USDZ pour la réalité augmentée sur iPhone

Les quatre questions : deux bras et deux jambes, oui ; pose A, à vérifier entre les jambes ; proportions très allongées, donc clips sobres ; environ 30 000 faces, oui. Coût : environ 30 à 60 crédits pour la génération, 0 pour le rigging et les animations dans l'application web.

Entraînement 3 Le plan d'animation d'une campagne de rentrée

Contenu	Source	Durée	Boucle	Export	Contrôle
1. Accueil	Salut de la bibliothèque	4 à 6 s	Oui	GLB allégé	Boucle invisible
2. Story	Mouvement par texte	8 s	Non	FBX vers Blender, rendu 9:16	Main qui désigne le bon côté
3. Reel	Marche puis salut de la bibliothèque, enchaînés dans Blender	15 s	Non	FBX vers Blender, rendu 9:16	Pieds qui ne glissent pas à l'arrêt
4. Application	Attente de la bibliothèque	3 à 4 s	Oui	GLB allégé	Poids du fichier
5. Figurine	Maillage sans rig	Sans objet	Sans objet	STL ou 3MF, 15 cm	Épaisseur des lunettes et des oreilles

Demande à recopier **Les deux prompts de mouvement par texte**

```
The character points to its right with an open hand, holds for one second, then gives a thumbs up, friendly and confident, starts and ends in a relaxed standing idle pose, about 6 seconds, feet stay on the ground

The character walks forward a few steps, stops, then waves hello with the right hand twice, friendly, ends in a relaxed standing idle pose, about 8 seconds, feet stay on the ground
```

Ce que vous devez obtenir : Le premier clip sert la story ; le second est une alternative à l'enchaînement de deux clips de la bibliothèque pour le Reel. Estimation : deux clips × deux essais, quelques dizaines de crédits au plus ; tout le reste à 0 crédit.

Note : Traductions : « Le personnage désigne sa droite main ouverte, tient une seconde, puis lève le pouce, sympathique et assuré, commence et finit dans une pose d'attente détendue, environ 6 secondes, pieds au sol. » ; « Le personnage avance de quelques pas, s'arrête, puis salue deux fois de la main droite, sympathique, finit dans une pose d'attente détendue, environ 8 secondes, pieds au sol. »

Le bouton « Adhérer » n'existe pas dans la 3D : il se pose au montage, à droite du hibou, après le rendu. La figurine se prépare à partir du maillage d'origine, sans squelette, avec les outils d'impression de la leçon suivante.

Corrigés · leçon 34, Exporter en glTF, FBX ou USDZ et alléger le modèle

Exercice Trois fichiers pour un fabricant de luminaires

Les trois fichiers

Destination	Format	Traitement	Poids visé
Fiche produit Shopify	GLB sans extension	Textures réduites à 2 048 px puis JPEG, géométrie intacte	Environ 4 Mo au plus
Page avec model-viewer	GLB	Draco (objet fixe), textures WebP de 1 024 px	1 à 2 Mo
Réalité augmentée sur iPhone	USDZ	Export Blender en .usdz, textures réduites à 1 024 px	Le plus léger possible

Échelle et origine : 38 cm de diamètre réglés au téléchargement. Pour une suspension, l'origine en bas n'est pas la bonne : l'objet est fait pour pendre. glTF Transform peut placer le point de pivot au-dessus de l'objet (commande center, option pivot) ; dans Meshy, l'origine se règle en bas ou au centre. Nathalie choisit le centre dans Meshy, puis vérifie la position dans la visionneuse.

Les commandes des deux GLB BASH

```
# 1. Fiche produit Shopify : textures 2 048 px en JPEG, sans extension de compression
gltf-transform resize suspension-rotin-38cm-v1.glb etape1.glb --width 2048 --height 2048
gltf-transform jpeg etape1.glb suspension-rotin-38cm-shopify.glb --quality 80

# 2. Page avec model-viewer : objet fixe, donc Draco, textures WebP de 1 024 px
gltf-transform optimize suspension-rotin-38cm-v1.glb suspension-rotin-38cm-web.glb \
  --compress draco --texture-compress webp --texture-size 1024

# 3. Contrôle des deux fichiers
gltf-transform validate suspension-rotin-38cm-shopify.glb
gltf-transform validate suspension-rotin-38cm-web.glb
```

Le rotin tressé est un cas où la simplification automatique d'optimize peut effacer des brins : comparez de près avec l'original, et relancez avec l'option --simplify false si le tressage se dégrade.

USDZ : téléchargez-le depuis Meshy, ou ouvrez le GLB d'origine dans Blender et exportez en Universal Scene Description avec l'extension .usdz, réduction des textures à 1 024 px. Contrôle : ouverture des trois fichiers, dont l'USDZ sur un vrai iPhone, poids relevés, validateur sans erreur, original de 9,6 Mo archivé avec les réglages. Coût : aucun crédit.

Entraînement 1 Associer chaque destination à son format

Demande	Format	Origine et échelle
1. Théière	GLB sans extension, textures JPEG	À la base, taille réelle
2. Applique	USDZ fourni, ou généré par la page	Contre le mur : placement mural dans la visionneuse
3. Robot	FBX	À la base, échelle du jeu
4. Trophée	STL	À la base, en millimètres
5. Vase	BLEND ou GLB	À la base
6. Figurine couleur	3MF	À la base, en millimètres

Le fichier de la théière, prêt pour Shopify BASH

```
# Textures limitées à 2 048 px puis JPEG qualité 80, sans compression de géométrie
gltf-transform resize theiere-fonte-v1.glb etape1.glb --width 2048 --height 2048
gltf-transform jpeg etape1.glb theiere-fonte-shopify.glb --quality 80
gltf-transform validate theiere-fonte-shopify.glb
```

Coût : aucun crédit.

Entraînement 2 Alléger le GLB d'un vélo électrique

Les commandes BASH

```
# A. Page model-viewer : l'objet est animé, donc Meshopt (Draco ne compresse pas les
animations)
gltf-transform optimize velo-urbain-v1.glb velo-urbain-web.glb \
  --compress meshopt --texture-compress webp --texture-size 1024
gltf-transform validate velo-urbain-web.glb

# B. Shopify : textures à 2 048 px au plus, en JPEG, géométrie intacte
gltf-transform resize velo-urbain-v1.glb etape1.glb --width 2048 --height 2048
gltf-transform jpeg etape1.glb velo-urbain-shopify.glb --quality 80
gltf-transform validate velo-urbain-shopify.glb
```

Les textures de 4 096 px réduites à 1 024 px perdent quinze seizièmes de leur surface : le gain attendu se compte en dizaines de mégaoctets. Pesez le résultat plutôt que de le supposer.

Les quatre matériaux posent question pour Shopify, qui en demande un seul sauf besoin particulier : signalez-le à l'infographiste, qui peut les regrouper dans Blender. Coût : aucun crédit.

Entraînement 3 Le cahier d'export d'un catalogue de 40 produits

Destination	Format et traitement	Poids visé	Nom
Shopify	GLB, textures 2 048 px en JPEG, sans compression de géométrie	4 Mo	produit-dimension-shopify.glb

Destination	Format et traitement	Poids visé	Nom
Page model-viewer, objets fixes	GLB, Draco, WebP 1 024 px	2 Mo	produit-dimension-web.glb
Page model-viewer, objets animés	GLB, Meshopt, WebP 1 024 px	2 Mo	produit-dimension-web.glb
iPhone, objets animés	USDZ fourni, textures 1 024 px	Le plus léger possible	produit-dimension.usdz
Salon	STL au 1/10e, en millimètres	Sans objet	produit-1-10-print.stl

Demande à recopier **La demande du script**

```
Écris un script bash commenté en français qui parcourt le dossier « originaux », et pour chaque fichier .glb : 1. lance « gltf-transform optimize <fichier> web/<nom>-web.glb --compress meshopt --texture-compress webp --texture-size 1024 » si le nom du fichier contient « anime », sinon la même commande avec « --compress draco » ; 2. lance « gltf-transform validate » sur le résultat ; 3. écrit dans un fichier rapport.csv le nom, le poids avant et après en Mo, et OK ou ERREUR selon la validation. Ne modifie jamais les fichiers du dossier « originaux ».
```

Ce que vous devez obtenir : Un script d'une vingtaine de lignes, avec une boucle sur les fichiers, un test sur le nom et l'écriture du rapport. Vérifiez avant de le lancer : que les fichiers de sortie vont bien dans « web », jamais dans « originaux » ; que les options sont exactement celles de la leçon. Testez-le d'abord sur une copie de deux fichiers, puis ouvrez les deux résultats.

Contrôles : un fichier sur cinq ouvert sur téléphone, tous les fichiers validés, les poids relevés dans le rapport, les originaux intacts et sauvegardés. Coût : aucun crédit, environ deux heures pour le cahier et le premier passage.

Corrigés · leçon 35, Imprimer l'objet en 3D et l'afficher sur un site, réalité augmentée comprise

Exercice Le nichoir d'un artisan des Landes, imprimé et publié

1. Étanchéité : vérification lancée dans le panneau d'impression, réparation si des trous apparaissent.
2. Épaisseur : au 1/2, le perchoir de 6 mm passe à 3 mm, au-dessus des 1,2 mm du dépôt de fil ; les planches du toit aussi. Rien à épaissir.
3. Base : le fond du nichoir sert de base, plus épais que 3 mm.
4. Surplombs : les avancées du toit dépassent 45° : le fablab prévoit des supports, ou imprime le toit à part.
5. Hauteur : 140 mm au téléchargement, vérifiés dans le trancheur.

Deux fichiers : la version réparée, sans texture, exportée en STL à 140 mm pour le fablab ; le GLB texturé d'origine, gardé intact pour le web. La réparation coûte 10 crédits et supprime la texture, d'où l'importance de ne pas réparer le fichier du site.

La balise de la fiche produit TEXT

```
<model-viewer
  src="/wp-content/uploads/3d/nichoir-pin-28cm-web.glb"
  alt="Nichoir en pin des Landes de 28 cm, toit à deux pentes, vue en 3D"
  poster="/wp-content/uploads/3d/nichoir-pin-28cm.webp"
  camera-controls
  auto-rotate
  ar
  ar-scale="fixed"
  style="width: 100%; height: 440px;">
  <button slot="ar-button">Voir le nichoir chez moi</button>
</model-viewer>
```

Le script de model-viewer 4.4.0 est chargé une fois dans l'en-tête du thème. Sans animation, l'USDZ généré à la volée suffit pour l'iPhone. Le nichoir se pose au sol en réalité augmentée ; pour le voir accroché, ar-placement="wall" conviendrait.

Mention : feu vert, la vue est celle du vrai nichoir modélisé à partir de photos, aucune mention n'est exigée. Sur le stand, Bernard pose à côté de la maquette un carton « Maquette imprimée en 3D au 1/2 » : le public comprend ce qu'il regarde. Contrôle final : la vue testée sur un Android et un iPhone, le poids du GLB sous 4 Mo, les deux fichiers et les réglages archivés.

Entraînement 1 Corriger une balise model-viewer qui n'affiche rien

La balise corrigée TEXT

```
<script type="module"
  src="https://ajax.googleapis.com/ajax/libs/model-viewer/4.4.0/model-viewer.min.js"></script>
```

```
<model-viewer
  src="/3d/fauteuil-velours-web.glb"
  alt="Fauteuil en velours vert, vue en 3D"
  camera-controls
  ar
  style="width: 100%; height: 440px;">
</model-viewer>
```

model-viewer lit le glTF et le GLB, pas le FBX : demandez le GLB à l'agence ou convertissez le FBX dans Blender. Coût : aucun crédit.

Le style avec une hauteur évite une vue écrasée à zéro pixel, autre cause fréquente d'une vue qui « n'affiche rien ».

Entraînement 2 Préparer trois objets pour trois procédés d'impression

Objet	Correction	Hauteur	Format
1. Trophée	Réparation qui épaissit la voile à 1,2 mm au moins, ou voile régénérée plus épaisse ; supports pour les surplombs	180 mm	STL
2. Figurine	Doigts à 0,5 mm au moins ; si l'objet est creux, trous d'évacuation de la résine	60 mm	STL
3. Maquette	Parois à 0,8 mm au moins ; couleur par l'impression multicolore	250 mm	3MF coloré

Demande à recopier **Le prompt régénéré du trophée**

```
A sailing trophy, 18 cm tall, stylized sailboat with a thick solid sail at least 2 mm thick, mounted on a stable round base 7 cm wide, solid, printable, no thin overhangs, smooth shapes, single object, centered, full view, no background, no text, no logo
```

Ce que vous devez obtenir : Un voilier stylisé à la voile épaisse, sur socle rond ; le nom du club se gravera sur une plaque collée au socle, pas dans la 3D. Coût : une génération et une réparation, environ 30 à 40 crédits sur l'offre Pro.

Note : Traduction : « Un trophée de voile de 18 cm, voilier stylisé à la voile pleine d'au moins 2 mm, sur un socle rond stable de 7 cm, plein, imprimable, sans surplomb fin, formes lisses, objet seul, centré, vu en entier, sans fond, sans texte, sans logo. »

Entraînement 3 Le plan 3D d'un salon et d'une boutique pour un fabricant de luminaires

Produit	Web	Impression au 1/4	Mention
4 lampes	GLB allégé, ar	STL réparé, résine	Aucune
Applique animée	GLB allégé, ios-src, ar-placement="wall", animation-name	STL réparé, abat-jour fixe	Aucune

Produit	Web	Impression au 1/4	Mention
Suspension prototype	GLB allégé, ar	STL réparé	« Vue 3D non contractuelle, finitions en cours de définition »

Demande à recopier **La demande de la page catalogue**

```
Tu es intégrateur web. Écris le code HTML d'une section « Catalogue en 3D » avec six cartes. Chaque carte contient une balise model-viewer (script 4.4.0 depuis le CDN de Google, chargé une seule fois), le nom du produit, ses dimensions et un bouton de réalité augmentée personnalisé « Voir chez moi » placé dans le slot ar-button.
Produits et fichiers : [collez la liste : nom, dimensions, fichier GLB, fichier USDZ éventuel, nom de l'animation éventuelle, placement au sol ou au mur].
Contraintes : alt descriptif pour chaque vue, ar-scale="fixed" partout, ar-placement="wall" pour l'applique, ios-src et animation-name avec autoplay pour l'applique, la mention « Vue 3D non contractuelle, finitions en cours de définition » sous la suspension. Code commenté en français, sans bibliothèque supplémentaire.
```

Ce que vous devez obtenir : Une section de six cartes au code répétitif, facile à relire. Vérifiez avant la mise en ligne : le script chargé une seule fois, chaque chemin de fichier existant, le nom de l'animation identique à celui du GLB, la mention présente sous la suspension, puis un test sur un Android et un iPhone.

Crédits : 6 réparations × 10 = 60 crédits sur les 1 000 de l'offre Pro ; aucune nouvelle génération si les modèles existent. Les fichiers réparés perdent leur texture : ce sont des copies, les GLB du site restent ceux d'origine, allégés.

Corrigés · leçon 36, L'usage commercial outil par outil et offre par offre

Exercice Auditer les outils d'une agence des Chartrons

L'audit corrigé

Contenu	Ce qui bloque	Correction	Classement
1. Midjourney Basic	Question 2 : l'agence dépasse 1 M$ de chiffre d'affaires	Régénérer avec un abonnement Pro de l'agence, en mode Stealth avant le lancement	Rouge
2. Runway gratuit	Question 4 : filigrane sur toutes les vidéos	Régénérer les plans avec Standard au minimum	Rouge
3. ElevenLabs Creator	Rien	Archiver la facture du mois	Vert
4. Suno remixé	Question 5 : un remix reste non commercial	Version de 10 s tirée de la chanson téléchargée, coupée au montage, ou nouvelle génération	Rouge pour le remix, vert pour l'original
5. Meshy gratuit	Question 5 : licence CC BY 4.0, crédit obligatoire	Créditer Meshy sur la page, ou régénérer en Pro pour un modèle privé	Orange
6. Firefly, modèle partenaire	Question 1 sous condition : Adobe ne le couvre pas	Juger soi-même, ou refaire avec un modèle d'Adobe pour l'emballage	Orange
7. Kling Standard	Question 1 sous condition : textes contradictoires	PDF des deux textes au dossier ; pour une diffusion télévisée, accord écrit ou autre outil	Orange

Trois contenus sur sept ne partent pas en l'état, et trois autres demandent une action. Le cas 1 surprend toujours : la graphiste paie un abonnement, et c'est pourtant le mauvais. Le seuil de 1 M$ s'apprécie au niveau de l'agence qui l'emploie.

Demande à recopier La règle d'achat d'outils de l'agence, rédigée avec ChatGPT

```
Rédige en trois lignes la règle d'achat d'outils d'IA d'une agence de communication de 9 personnes, au chiffre d'affaires supérieur à 1 M$ : abonnements au nom de l'agence, jamais personnels ; offre minimale fixée par une fiche d'offre datée ; aucun contenu client produit en offre gratuite. Ton direct, sans jargon.
```

Ce que vous devez obtenir : « 1. Tout contenu client se génère avec un abonnement au nom de l'agence, jamais avec un compte personnel. 2. L'offre minimale de chaque outil est celle de sa fiche d'offre, revue chaque trimestre. 3. Aucun contenu destiné à un client ne se produit en offre gratuite, même pour un essai qui pourrait être retenu. »

Le cas 4 est le plus traître

La chanson téléchargée en Pro est exploitable, mais le remix fait par le collègue ne l'est pas, quelle que soit son offre. Pour une version courte, coupez la chanson originale au montage : vous restez dans le fichier autorisé.

Entraînement 1 Classer huit situations en vert, orange ou rouge

Le classement corrigé

Situation	Couleur	Raison
1. ElevenLabs Starter	Vert	Licence commerciale dès Starter
2. Recraft gratuit	Rouge	Image propriété de Recraft, sans licence commerciale
3. Runway gratuit recadré	Rouge	Filigrane imposé ; le retirer par recadrage ne change pas l'offre
4. Ideogram gratuit	Orange	Images publiques : régénérer en Plus pour un produit non annoncé
5. Midjourney Pro, 300 salariés	Vert	Pro couvre le seuil de 1 M$
6. Meshy gratuit, jeu vendu	Orange	CC BY 4.0 : crédit à Meshy dans le jeu
7. Udio	Rouge	Téléchargements coupés
8. Stable Audio, petite association	Vert	Licence communautaire sous 1 M$ de revenus

Demande à recopier **Vérifier votre classement avec ChatGPT ou Gemini**

```
Voici mon classement de huit situations d'usage commercial d'outils d'IA, avec ma raison pour chacune : [collez votre tableau]. Voici les extraits des conditions que j'ai relevés : [collez les extraits]. Signale chaque classement qui ne s'appuie pas sur un extrait, et chaque extrait que j'ai mal lu. N'ajoute aucune information absente des extraits.
```

Ce que vous devez obtenir : Une liste courte des écarts, extrait à l'appui. Coût : aucun crédit.

Entraînement 2 Rédiger trois fiches d'offre à partir des conditions

Outil A : offre minimale Pro, au nom de l'office ; mode privé pour les campagnes non annoncées ; téléchargement depuis la galerie. **Outil B** : offre minimale la première offre payante ; jamais de fonction en bêta pour une diffusion ; aucun essai en gratuit. **Outil C** : Pro ou Premier selon le nombre de téléchargements par mois ; uniquement les fichiers téléchargés par le canal autorisé ; versions courtes coupées au montage ; marquage conservé. Relevé le 15/11/2026, revue le 15/02/2027.

Demande à recopier **Mettre les trois fiches au propre**

```
Mets ces trois fiches d'offre au même format, une page chacune : nom de l'outil, date du relevé, offre souscrite, cinq réponses (licence, taille, visibilité, export, conditions particulières), règles d'usage pour l'équipe en trois puces, date de revue. Texte : [collez vos fiches].
```

Ce que vous devez obtenir : Trois fiches homogènes, prêtes à ranger dans le dossier qualité de l'office. Coût : aucun crédit.

Entraînement 3 Négocier la clause de garantie d'un contrat client

Trois points bloquent. Le 7.1 promet le streaming musical et la télévision : Eleven Music les exclut sans contrat, la musique se fera avec Suno Premier par téléchargement autorisé. Le 7.2 promet un droit d'auteur exclusif : une production purement générée n'est pas protégée, l'agence ne peut garantir que l'apport humain documenté. Le 7.3 garantit tout, y compris ce que l'agence ne maîtrise pas, comme un changement de conditions d'un éditeur.

Demande à recopier **La clause réécrite avec ChatGPT**

```
Tu es juriste en propriété intellectuelle. Réécris cette clause de garantie d'un contrat-cadre entre une agence de contenus et un client industriel : [collez l'article 7].
Contraintes : l'agence garantit que les livrables sont produits avec des offres qui donnent une licence commerciale à la date de génération (fiches d'offre en annexe) ; qu'ils ne reproduisent aucune personne, marque ou œuvre de tiers identifiable sans accord ; qu'elle cède au client tous les droits dont elle dispose, en précisant supports, durée et territoire. Elle ne garantit pas l'existence d'un droit d'auteur sur les parties purement générées. Les supports exclus par les conditions d'un outil sont listés. Style contractuel sobre, en trois paragraphes numérotés.
```

Ce que vous devez obtenir : Trois paragraphes : 7.1 licence commerciale et fiches d'offre en annexe, supports exclus listés ; 7.2 cession des droits dont l'agence dispose, et information sur l'absence de protection garantie des parties purement générées ; 7.3 garantie limitée aux personnes, marques et œuvres de tiers. Faites relire la clause par votre conseil avant de la renvoyer. Coût : aucun crédit.

Le courriel : « Bonjour, merci pour le contrat-cadre. Nous vous proposons une version de l'article 7 qui dit précisément ce que nous pouvons garantir. Les outils d'IA nous donnent une licence commerciale, que nous documentons outil par outil en annexe ; certains excluent la télévision ou le streaming sans contrat, et nous les avons listés. Nous garantissons l'absence de personnes, de marques et d'œuvres de tiers. Nous préférons ne pas promettre un droit d'auteur que la loi n'accorde pas aux images purement générées. Nous restons disponibles pour en parler cette semaine. »

Corrigés · leçon 37, À qui appartient une création faite avec l'IA, en France et dans l'Union européenne

Exercice Défendre le logo d'un fabricant de planches de surf

Les deux créations

Création	Position	Pourquoi
Le logo	Création hybride documentée	Brief daté, croquis, redessin vectoriel en huit versions : choix humains visibles et prouvés
L'illustration copiée	Production synthétique	Un prompt et un recadrage : pas de choix créatif démontrable, protection très fragile

Pour l'illustration copiée, Bastien a peu d'arguments en droit d'auteur. Il peut en parler à un avocat sous l'angle de la concurrence déloyale, mais ne doit pas compter dessus. Pour le logo, la position est bonne, à une condition : que les droits d'Élodie lui aient été cédés. Or le devis ne mentionne ni les droits cédés, ni les supports, ni le territoire, ni la durée : il ne remplit pas les exigences de l'article L131-3.

- Le brief du 14 mars et les courriels d'échange avec Bastien.
- Les 60 pistes avec leurs prompts et leurs dates, et la note de sélection des trois retenues.
- Les trois croquis, scannés et datés.
- Les huit fichiers Illustrator successifs, avec leurs dates de modification.
- Le contrat de cession signé, à faire maintenant.

Demande à recopier La demande qui rédige le contrat de cession

```
Tu es juriste en propriété intellectuelle. Rédige un contrat de cession de droits
d'auteur entre une graphiste freelance et une PME de fabrication de planches de surf,
pour un logo et quatre illustrations créés avec l'aide d'outils d'IA.
Contenu attendu : identification des parties et des œuvres (annexe avec les fichiers) ;
liste distincte des droits cédés (reproduction, représentation, adaptation) ; pour
chacun, les supports (planches, emballages, site, réseaux sociaux, salons, publicité),
le territoire (monde), la durée (durée légale des droits) ; le prix ; l'engagement de
la graphiste sur l'absence de personne, de marque ou d'œuvre de tiers reconnaissable ;
la liste des outils d'IA et des offres employés en annexe ; la remise des fichiers de
travail. Précise que la cession porte sur les droits dont la graphiste dispose. Style
contractuel sobre.
```

Ce que vous devez obtenir : Un contrat de deux pages en articles numérotés, avec une annexe des œuvres et une annexe des outils. Faites-le relire par un avocat avant signature : c'est un modèle, pas un acte adapté à votre cas. Coût : aucun crédit.

Entraînement 1 Classer six créations selon leur protection

Le classement corrigé

Création	Position	Pièce qui pèse le plus
1. Troisième tirage	Fragile	Aucune : choix réduits au prompt
2. Affiche composée	Défendable	Les douze versions InDesign datées
3. Logo redessiné	Défendable	Croquis et fichiers vectoriels successifs
4. Vidéo montée	Défendable	Découpage écrit avant la génération et projet de montage
5. Musique brute	Fragile	Aucune
6. Illustration agrandie	Fragile	Agrandir et recadrer pèsent peu

Demande à recopier **Vérifier votre classement**

```
Voici six créations faites avec l'IA et mon classement selon la probabilité qu'elles soient protégées par le droit d'auteur : [collez votre tableau]. En t'appuyant sur les trois moments des choix créatifs (amont, pendant, aval) décrits par le rapport du CSPLA du 16/07/2026, dis pour chacune si mon raisonnement tient, en deux lignes. Ne donne pas d'avis juridique définitif.
```

Ce que vous devez obtenir : Six commentaires courts, qui confirment ou nuancent votre classement. Coût : aucun crédit.

Entraînement 2 Rédiger le journal de création d'un visuel

Le journal de création

Date	Moment	Choix	Fichier
02/09	Amont	Idée validée : champ au lever du soleil, silo historique, texte « 50 ans de moissons ensemble »	Compte rendu de réunion
03/09	Amont	Composition : silo à droite, ciel sur deux tiers pour le texte	croquis_50ans.jpg
04/09	Pendant	24 fonds générés, n° 17 retenu pour sa lumière rasante, autres écartés (blé trop jaune, ciel chargé)	generations_0409
05/09	Aval	Photo réelle du silo détourée et composée sur le fond	silo_0509.jpg, affiche_v1.psd
06/09	Aval	Couleurs ramenées à la charte (#2E5E3A, #C9963B), typographie de la charte	affiche_v2.psd
09/09	Aval	Validation par la direction, version finale	Courriel, affiche_v3.psd

Demande à recopier La demande qui produit ce journal

```
Voici mes notes de création d'une affiche : [collez les notes]. Rédige le journal de création en tableau (date, moment amont, pendant ou aval, choix fait par une personne, fichier). N'invente rien ; écris « à retrouver » si un fichier manque.
```

Ce que vous devez obtenir : Un tableau de six lignes proche du corrigé. Coût : aucun crédit.

Entraînement 3 Remettre en ordre les droits d'une jeune marque

1. Faire signer à Yanis un contrat de cession conforme à l'article L131-3 (droits listés, supports, territoire, durée) et récupérer ses fichiers de travail datés.
2. Proposer à Maëlle un avenant de cession pour ses créations, et lui demander de garder ses versions et ses retouches.
3. Faire évoluer la production Instagram : composition et retouche en aval, pour des visuels mieux défendables.
4. Publier un robots.txt qui bloque GPTBot et Google-Extended, puis garder la phrase des conditions générales en complément.

Demande à recopier La clause de cession du graphiste

```
Rédige un contrat de cession de droits d'auteur entre un graphiste freelance et une marque de cosmétiques, pour un logo et six étiquettes déjà livrés, créés avec l'aide de l'IA puis redessinés. Droits cédés listés séparément (reproduction, représentation, adaptation) ; supports (emballages, site, réseaux sociaux, salons, publicité, presse) ; territoire monde ; durée légale ; prix déjà réglé par la facture n° [numéro] ; remise des fichiers de travail ; liste des outils d'IA et des offres en annexe. Style contractuel sobre.
```

Ce que vous devez obtenir : Un contrat de deux pages à faire relire par un avocat. Coût : aucun crédit.

Demande à recopier Le robots.txt du site

```
Notre site n'a qu'un robots.txt par défaut : [collez-le]. Ajoute les lignes qui refusent l'entraînement des modèles d'OpenAI (GPTBot) et de Google (Google-Extended), sans bloquer la recherche de ChatGPT ni Google Search. Explique chaque ligne en une phrase.
```

Ce que vous devez obtenir : Le fichier complété de deux groupes User-agent et Disallow, et quatre phrases d'explication. Coût : aucun crédit.

Corrigés · leçon 38, Droit à l'image, voix d'une personne, marques et personnages protégés

Exercice Auditer le film d'un salon de l'habitat

L'audit corrigé

Plan	Ce qui bloque	Correction
1. Avatar du directeur	Personne réelle, interview ancienne, aucun accord pour un avatar	Accord écrit, puis avatar créé par le directeur lui-même avec le consentement filmé de l'outil ; il valide le texte
2. Voix « dans le genre »	Ressemblance voulue avec une personne connue	Voix de la bibliothèque choisie sans recherche de ressemblance, ou comédien sous contrat
3. Canapé reconnaissable	Dessin d'un produit d'une marque tierce	Canapé générique décrit par ses matières et sa couleur
4. Foule générée	Rien, figurants en arrière-plan sans rôle déterminant	Possible en l'état ; vérifier qu'aucun visage ne ressemble à quelqu'un de connu
5. Tableau du XVIIe siècle	Œuvre du domaine public	Possible ; ne pas reprendre la photo d'un musée sans en vérifier les droits
6. Peluche ressemblante	Personnage protégé reconnaissable	Peluche d'un animal générique, sans ressemblance

Demande à recopier **Le prompt réécrit du plan 3**

```
A family of four relaxing in a bright modern living room, a generic low modular sofa in sand-colored bouclé fabric with rounded cushions, oak floor, large window with soft daylight, plants, warm and calm atmosphere, photographic, no logo, no brand, no text --ar 16:9
```

Ce que vous devez obtenir : Une famille dans un salon lumineux, sur un canapé modulaire générique. Comparez le canapé obtenu à celui de la marque citée par le client : s'il en reprend la silhouette caractéristique, changez la forme (dossier droit, accoudoirs fins).

Note : Traduction : une famille de quatre personnes détendue dans un salon moderne et lumineux, un canapé modulaire bas générique en tissu bouclette couleur sable aux coussins arrondis, parquet de chêne, grande fenêtre, lumière douce du jour, plantes, ambiance chaleureuse et calme, photographique, sans logo, sans marque, sans texte. Coût : une génération Midjourney, ou un plan image vers vidéo ensuite.

Quatre plans sur six demandent une action, et deux d'entre eux (l'avatar et la voix) touchent des personnes. Ce sont aussi ceux que le client défend le plus : préparez l'explication avant la réunion, avec l'alternative chiffrée.

Entraînement 1 Trier huit éléments d'un visuel

Le tri corrigé

Élément	Décision	Comment
1. Serveuse générée	Reste	Vérifier qu'elle ne rappelle personne
2. Soda évocateur	Se corrige	Bouteille sans étiquette ou à votre marque
3. Gérante en avatar	Se retire en attendant	Nouvel accord écrit pour l'avatar
4. Tableau de Monet	Reste	Domaine public ; ne pas reprendre la photo d'un musée sans droits
5. Client flou de dos	Reste	Non identifiable
6. Interface d'un réseau social	Se corrige	Écran neutre ou éteint
7. Ours générique	Reste	Aucune ressemblance avec un personnage
8. Visage proche d'une chanteuse	Se régénère	Nouveau visage, relu par l'équipe

Demande à recopier **Le prompt de la bouteille corrigé**

```
Plain glass soda bottle with no label, condensation droplets, on a café table in warm afternoon light, shallow depth of field, photographic, no logo, no brand, no text --ar 1:1 --no logo, text, label
```

Ce que vous devez obtenir : Une bouteille sans étiquette, prête à recevoir l'étiquette de votre propre produit en retouche. Coût : une génération Midjourney.

Note : Traduction : bouteille de soda en verre sans étiquette, gouttes de condensation, sur une table de café dans une lumière chaude d'après-midi, faible profondeur de champ, photographique, sans logo, sans marque, sans texte.

Entraînement 2 Rédiger l'accord d'une voix clonée

Demande à recopier **La demande qui produit l'accord**

```
Rédige un accord d'utilisation de la voix d'une formatrice salariée, clonée avec ElevenLabs, entre une société de formation de 22 salariés et la formatrice. Le clone est créé par la formatrice sur son propre compte ; la société reçoit le droit d'utiliser la voix générée pour 40 modules de formation en ligne vendus à des entreprises clientes, pendant trois ans renouvelables. Clauses : relecture et validation de chaque script ; rémunération forfaitaire par module ; retrait possible avec un préavis de trois mois, les modules déjà vendus restant utilisables par les clients jusqu'à la fin de leur licence ; départ de la société ; données personnelles ; liberté de l'accord. Style sobre, articles numérotés.
```

Ce que vous devez obtenir : Un accord en dix articles, à faire relire par votre conseil. Coût : aucun crédit.

- Accord signé avant la création du clone, rangé dans le dossier du projet.
- Génération faite avec une offre payante, facture du mois archivée.
- Mention « Voix générée par IA » au début de chaque module.

Entraînement 3 Auditer et corriger le découpage d'un spot

L'audit du spot

Plan	Risque	Correction
1	Sosie d'un champion connu	Cycliste générique, vu de trois quarts dos
2	Logo inventé, peut-être évocateur	Cadre neutre, logo du concessionnaire posé en retouche
3	Aucun, lieu public sans signe de tiers	Possible ; mention si la scène paraît réelle
4	Voix d'une personne réelle modifiée sans accord	Garder sa vraie voix, ou accord écrit et clone créé par lui
5	Personnage protégé	Casque uni de couleur vive
6	Aucun	Possible en l'état
7	Imitation d'une œuvre musicale	Musique originale décrite par genre et tempo

Demande à recopier **Le prompt réécrit du plan 1 (Runway, image vers vidéo)**

```
The cyclist climbs the mountain pass steadily on the e-bike, seen from a three-quarter back view, the camera tracks alongside at the same pace, switchbacks and pine trees below, morning light, cinematic
```

Ce que vous devez obtenir : Un plan de 4 s à partir d'une image de départ montrant un cycliste générique en tenue unie. Le prompt vidéo décrit le mouvement, pas la personne, comme le demande le guide de Runway. Coût : environ 48 crédits pour 4 s du modèle principal, offre Standard au minimum.

Note : Traduction : le cycliste gravit le col à allure régulière sur le vélo électrique, vu de trois quarts dos, la caméra le suit de côté à la même vitesse, lacets et pins en contrebas, lumière du matin, cinématographique.

Demande à recopier **La musique du plan 7, décrite sans référence (Suno)**

```
Energetic instrumental sports theme, driving drums, bright brass stabs, electric bass, 128 BPM, uplifting and determined, 30 seconds, no vocals
```

Ce que vous devez obtenir : Une musique de sport originale, sans évoquer un générique précis. Coût : une génération Suno, offre Pro au minimum pour un téléchargement autorisé.

Note : Traduction : thème sportif instrumental énergique, batterie entraînante, attaques de cuivres brillantes, basse électrique, 128 battements par minute, entraînant et déterminé, 30 secondes, sans voix.

Corrigés · leçon 39, L'article 50 de l'AI Act, les mentions, le marquage C2PA et les étiquettes des réseaux

Exercice Étiqueter la campagne d'un promoteur immobilier

La campagne étiquetée

Contenu	Conclusion	Mention et emplacement
1. Perspective de la résidence	Mention nécessaire : réaliste, bâtiment qui n'existe pas encore	« Image non contractuelle générée par IA », bas de la bâche, en grand
2. Faux résidents	À refaire : témoignages inventés, trompeurs même étiquetés	Aucune : remplacer par des visuels du projet ou de vrais acquéreurs d'un programme précédent, avec accord
3. Spot radio, voix neutre	Mention non nécessaire en principe : voix sans enjeu d'authenticité, mentions légales lues	Facultative ; « Voix générée par IA » au début si la voix incarne un résident
4. Aquarelle du quartier	Non nécessaire : univers stylisé	Aucune
5. Hall en chêne massif	À refaire : caractéristique du produit plus attrayante que le réel	Régénérer avec le revêtement prévu, puis « Image générée par IA »
6. Ciel remplacé	Non nécessaire en principe : retouche technique	Aucune ; éviter de modifier ce qui compte pour l'acheteur (vis-à-vis, voies)

La phrase pour le directeur : « Deux contenus ne peuvent pas partir. Les faux témoignages et le parquet en chêne massif présentent le programme mieux qu'il ne sera : la fiche de l'ARPP rappelle qu'une communication trompeuse le reste, même avec la mention IA. Nous les refaisons cette semaine. »

Demande à recopier La demande de vérification

```
Voici six contenus d'une campagne immobilière et ma conclusion pour chacun selon la grille de l'ARPP (intervention, réalisme, effet sur l'authenticité) : [collez votre tableau]. Pour chaque ligne, dis si mon raisonnement tient et signale toute pratique qui pourrait être trompeuse pour un acquéreur, même avec une mention. Réponds en deux lignes par contenu.
```

Ce que vous devez obtenir : Six commentaires courts. Gardez la décision : l'outil vérifie votre raisonnement, il ne le remplace pas. Coût : aucun crédit.

Entraînement 1 Mention ou pas, huit cas

Les huit cas corrigés

Cas	Conclusion	Raison
1. Plat retouché	Non nécessaire	Retouche technique
2. Footballeur généré	Mention et accord	Célébrité générée : cas d'étiquetage nécessaire, et droit à l'image
3. Papier découpé	Non nécessaire	Univers stylisé
4. Supporters en arrière-plan	Non nécessaire	Figurants sans rôle déterminant
5. Incendie réaliste	Mention nécessaire	Scène réaliste pouvant passer pour vraie
6. Canapé embelli	À refaire	Produit plus attrayant que le réel : trompeur même étiqueté
7. Dragon parlant	Non nécessaire	Personnage fantastique
8. Chantier livré	Mention nécessaire	Représentation réaliste d'un état qui n'existe pas

Demande à recopier **Vérifier vos conclusions**

```
Voici huit contenus publicitaires et ma conclusion pour chacun selon la grille de l'ARPP du 3 août 2026 : [collez votre tableau]. Pour chaque cas, dis si ma conclusion est cohérente avec les trois critères (intervention, réalisme, effet sur l'authenticité) et avec la règle selon laquelle une communication trompeuse le reste même étiquetée.
```

Ce que vous devez obtenir : Huit commentaires d'une ligne. Coût : aucun crédit.

Entraînement 2 Rédiger les mentions d'une campagne en cinq supports

Les mentions corrigées

Support	Mention	Emplacement et moment
1. Abribus	Image générée par IA	Bas droit, contrastée, permanente
2. Instagram	Contient un plan généré par IA	Incrustée dès la première seconde, étiquette Instagram
3. Radio	Voix générée par IA	Dite au début du spot
4. Bannière	Aucune	Univers stylisé
5. YouTube	Avatar généré par IA	Incrustée dès la première seconde, déclaration YouTube cochée

Demande à recopier **La ligne de procédure**

```
À partir de ces cinq mentions, rédige la règle de l'office en cinq lignes au plus :
quand mentionner, quelle formule par support, où, à quel moment, et quelle étiquette de
plateforme cocher. Texte : [collez votre tableau].
```

Ce que vous devez obtenir : Une règle courte, à afficher dans le dossier partagé de l'office. Coût : aucun crédit.

Entraînement 3 Écrire la procédure de transparence d'une agence

1. Avant toute livraison, la grille de l'ARPP est appliquée et sa conclusion notée dans la fiche du livrable.
2. Les fichiers sont exportés depuis l'outil de génération ou de retouche ; aucune capture d'écran ne quitte l'agence.
3. La mention est posée sur le fichier livré (« Image générée par IA », « Vidéo générée par IA », « Voix générée par IA »), à l'emplacement prévu par support.
4. Le courriel de livraison rappelle au client l'étiquette à activer sur chaque plateforme.
5. Après publication, un membre de l'équipe vérifie la mention et l'étiquette depuis un téléphone.

Demande à recopier **Le courriel d'excuse au client**

```
Rédige un courriel d'excuse d'une agence à un restaurateur, après la publication sans
mention d'une photo générée de sa terrasse, reconnue comme fausse par un internaute.
Reconnais l'erreur de l'agence sans accuser le client, explique en trois lignes ce qui
a changé dans notre procédure (grille avant livraison, mention sur le fichier, export
sans capture, vérification après publication), propose une republication avec la
mention ou une vraie photo prise par nos soins à nos frais. Dix lignes au plus, ton
sincère.
```

Ce que vous devez obtenir : Un courriel de dix lignes, qui assume, explique et propose une solution concrète. Relisez-le pour retirer toute formule toute faite. Coût : aucun crédit.

Corrigés · leçon 40, Coûts, crédits et budget d'une production, du visuel au film

Exercice Budgéter le trimestre d'une coopérative viticole

Le budget du mois

Livrable	Calcul	Offre	Coût mensuel
12 visuels	36 générations environ, Relax possible	Midjourney Pro (chiffre d'affaires supérieur à 1 M$)	Environ 60 $
2 films de 20 s	40 s × 3,5 = 140 s × 12 crédits = 1 680 crédits	Runway Pro (2 250 crédits)	Environ 35 $
4 voix d'une minute	4 min × 2 = 8 min, environ 8 000 crédits	ElevenLabs Starter (30 000)	Environ 6 $
1 musique	Quelques générations, un téléchargement	Suno Pro	Environ 10 $
3 modèles 3D (trimestre)	3 × 20 crédits × 3 essais = 180 crédits	Meshy Pro, un mois seulement	Environ 20 $, un mois sur trois

Total : environ 111 $ HT par mois, plus environ 20 $ le mois des modèles 3D. Le poste vidéo pèse un tiers du budget : c'est là que se trouvent les économies.

- Faire les films dans Flow en Omni Flash 720p : 140 s × 3 = 420 crédits, couverts par AI Pro : environ 22 € par mois au lieu d'environ 35 $, et moins encore avec des brouillons en 360p.
- Garder Runway mais générer les brouillons en Turbo (5 crédits par seconde) : la moitié des essais en Turbo ramène le poste à environ 1 190 crédits, et laisse de la marge pour un troisième film.

Demande à recopier La note budgétaire pour la direction

```
Rédige une note de dix lignes pour la direction d'une coopérative viticole : budget mensuel des outils d'IA de création (collez le tableau), ce qu'il permet de produire, pourquoi Midjourney Pro et non Standard, et deux leviers d'économie chiffrés. Ton factuel, prix en dollars hors taxes, relevés en novembre 2026.
```

Ce que vous devez obtenir : Une note courte et chiffrée, prête à joindre au budget annuel. Coût : aucun crédit.

Entraînement 1 Cinq calculs de crédits

Les calculs

Cas	Calcul	Résultat
1	8 s × 4 × 12	384 crédits

Cas	Calcul	Résultat
2	5 × 6 s × 3 × 3	270 crédits
3	2 min × 2 × 1 000	Environ 4 000 crédits
4	10 × 2 × 400	Environ 8 000 crédits
5	12 × 2 × 20	Environ 480 crédits

Demande à recopier **Vérifier vos calculs**

```
Voici cinq calculs de crédits de génération avec leurs données : [collez le support et vos résultats]. Refais chaque calcul en montrant l'opération, et signale toute erreur. N'utilise que les coûts que je donne.
```

Ce que vous devez obtenir : Cinq opérations détaillées. Coût : aucun crédit.

Entraînement 2 Comparer deux voies pour un spot de 15 s

Runway : 52,5 s générées × 12 = 630 crédits, soit 5 de plus que Standard. En passant le plan 1 en Turbo (14 s × 5 = 70 crédits), le total tombe à environ 530 crédits : Standard suffit, environ 15 $. **Flow** : 52,5 s × 3 = environ 158 crédits en 720p, couverts par AI Plus (environ 5 €), ou étalés sur quatre jours de crédits gratuits pour les brouillons. Avec la musique, la voie Flow coûte environ 5 € et 10 $; la voie Runway environ 25 $.

Demande à recopier **La recommandation au traiteur**

```
À partir de ces deux budgets pour un spot de 15 s (collez vos calculs), rédige une recommandation de trois lignes pour un traiteur : la voie choisie, son coût du mois en dollars ou en euros hors taxes, et la condition qui ferait changer d'avis (rendu des mains, des visages, de la nourriture).
```

Ce que vous devez obtenir : Trois lignes claires, par exemple : brouillons dans Flow, plans finaux dans l'outil qui rend le mieux les mains. Coût : aucun crédit.

Entraînement 3 Le budget annuel des outils d'une agence

Le budget annuel

Outil	Mois payés	Calcul	Total annuel
Midjourney Pro, 2 abonnements	12	2 × 60 $ × 12	Environ 1 440 $
ElevenLabs Starter	12	6 $ × 12	Environ 72 $
Runway Pro	4 (mars, juin, septembre, novembre)	35 $ × 4	Environ 140 $
Suno Pro	5 (mois de film et décembre)	10 $ × 5	Environ 50 $
Meshy Pro	2 (avril, octobre)	20 $ × 2	Environ 40 $

Outil	Mois payés	Calcul	Total annuel
Total			Environ 1 742 $ HT

Demande à recopier **La règle d'abonnement de l'agence**

```
Rédige en quatre lignes la règle d'abonnement aux outils d'IA d'une agence de 8
personnes : abonnements au nom de l'agence ; abonnements permanents limités aux outils
utilisés chaque mois ; outils ponctuels pris au mois de la production puis résiliés ;
fichiers, prompts et factures archivés avant la résiliation. Ton direct.
```

Ce que vous devez obtenir : Quatre lignes du type : « Seuls Midjourney et ElevenLabs sont permanents. Runway, Suno et Meshy se prennent au mois de la production, puis se résilient. Tout est archivé avant la résiliation. Chaque abonnement est au nom de l'agence. » Coût : aucun crédit.

Comparé à cinq abonnements permanents toute l'année, environ 2 290 $, la règle fait économiser environ 550 $ par an, sans rien perdre : les droits acquis pendant un mois payé restent valables selon les conditions de chaque outil.

Corrigés · leçon 41, Le guide des prompts d'image, outil par outil

Exercice Une fiche, quatre prompts pour une épicerie fine de Bordeaux

Demande à recopier Midjourney, le décor d'ambiance sans le coffret

```
Dark walnut shop counter in a cosy fine food store at Christmas, a few lit candles and pine branches on the left, warm amber light, empty space in the centre of the counter for a gift box, shallow depth of field, eye-level medium shot, natural editorial photography, deep burgundy and cream tones --ar 4:5 --raw --s 80 --no text, logo, people, boxes
```

Ce que vous devez obtenir : Un comptoir de noyer au centre libre, bougies et branches de sapin à gauche, lumière ambrée. La vraie photo du coffret sera posée au centre.

Note : Traduction : comptoir de noyer sombre dans une épicerie fine chaleureuse à Noël, quelques bougies allumées et des branches de sapin à gauche, lumière ambrée, espace vide au centre pour un coffret, faible profondeur de champ, plan moyen à hauteur d'œil, tons bordeaux profond et crème. Offre Basic possible : 900 000 € de chiffre d'affaires, sous le seuil de 1 M$.

Demande à recopier Gemini ou ChatGPT, le vrai coffret dans le décor

```
Voici deux images : 1) la photo de notre coffret de Noël en kraft avec un ruban rouge, 2) le décor d'un comptoir de noyer. Place le coffret de la photo 1 au centre du comptoir de l'image 2. Garde le coffret exactement identique : forme, kraft, ruban, nœud, étiquette et texte. Ajoute seulement une ombre douce vers la droite, cohérente avec les bougies à gauche. Format 4:5.
```

Ce que vous devez obtenir : Le coffret réel, intact, posé sur le comptoir, avec une ombre cohérente. Vérifiez le nœud et l'étiquette à 100 % ; en cas de déformation, le montage se fait dans Photoshop.

Demande à recopier Ideogram, l'affiche de vitrine A3

```
Shop window poster with the headline "Coffrets de Noël, composés à la main" in large cream serif letters at the top, and "Livraison offerte dès 60 €" in smaller letters at the bottom. Background: a dark walnut counter with candles and pine branches, warm amber light, deep burgundy tones, elegant and warm, empty centre.
```

Ce que vous devez obtenir : Une affiche verticale 2:3 avec les deux lignes lisibles, le centre libre pour la photo du coffret ajoutée en mise en page. Magic Prompt désactivé pour garder les mots exacts ; le signe € et les accents relus.

Note : Avec Flux, la même affiche s'écrit en ajoutant « in color #E8DCC4 » au titre et « background in color #7A1F2B » au fond.

Demande à recopier **Recraft, le pictogramme « Livraison offerte »**

```
Flat vector icon of a small delivery van carrying a gift box with a ribbon, single line weight, rounded corners, two colours only: #7A1F2B and #E8DCC4, centred on a transparent background, simple and readable at 32 pixels
```

Ce que vous devez obtenir : Un pictogramme de camionnette avec un coffret, deux couleurs, trait unique, lisible en petit. Export SVG pour le site et l'imprimeur de la vitrine.

- Le brief : deux textes exacts, palette tenue, trois formats justes (4:5, 2:3, SVG).
- Les défauts : étiquette du coffret, accents et signe € relus à 100 %, aucune lettre parasite dans le décor Midjourney.
- Les droits : offres payantes, aucune marque de tiers dans le décor (bouteilles, boîtes), aucune personne.
- La transparence : décor généré et produit réel ; mention « Décor généré par IA » en légende si le décor peut passer pour la vraie boutique.
- La livraison : epicerie-noel_post-4x5_v1.png, _affiche-a3_v1.png, _picto-livraison_v1.svg, prompts archivés.

Entraînement 1 Classer un prompt en couches

Demande à recopier **Midjourney, le prompt réécrit**

```
A straw hat and sunglasses on a striped beach towel on fine sand, turquoise sea in the background, warm golden hour light from the side, wide-angle shot from above, natural lifestyle photography, sand and turquoise tones, empty space at the top --ar 9:16 --raw --no people, text
```

Ce que vous devez obtenir : Une story verticale, objets d'été au premier plan, mer turquoise au fond, haut libre pour « Soldes d'été » posé dans Canva.

Note : Coût : une à deux grilles, quelques minutes de temps rapide.

Couche	Morceaux du prompt d'origine
Sujet	a straw hat and sunglasses on a beach towel
Lieu	sand and turquoise sea
Lumière et cadrage	golden hour, wide angle
Style	cinematic (remplacé par natural lifestyle photography)
Texte	Soldes d'été (posé dans Canva)
Réglages	format story (--ar 9:16), no people (--no people)

Entraînement 2 Traduire une fiche pour Gemini et pour Ideogram

Demande à recopier Gemini, la bouteille réelle en terrasse

```
Voici la photo détourée de notre bouteille de bière de 33 cl. Place-la debout sur une table de bois clair en terrasse, en été, avec un verre de bière blanche à côté et un arrière-plan de jardin flou. Garde la bouteille exactement identique : forme, étiquette jaune et blanche, texte, capsule. Lumière de fin d'après-midi venant de la gauche, ombre douce à droite. Format carré 1:1.
```

Ce que vous devez obtenir : La bouteille intacte en terrasse, un verre à côté, fond flou. Étiquette vérifiée à 100 % avant publication.

Demande à recopier Ideogram, l'affiche A4

```
Summer poster with the headline "La blanche d'été est arrivée" in large bold white letters at the top, and "Brassée à Créon" in smaller yellow letters below it. Background: a sunny garden terrace with a light wooden table, warm late afternoon light, bright yellow and white tones, empty space in the lower centre for a bottle.
```

Ce que vous devez obtenir : Une affiche aux deux lignes lisibles, place libre en bas pour la vraie bouteille ajoutée en mise en page. Magic Prompt désactivé, offre Plus pour une génération privée (environ 20 $ par mois). Coût : une dizaine de crédits.

Entraînement 3 Diagnostiquer quatre prompts ratés d'une agence

Demande à recopier Prompt 2 réécrit pour Flux

```
Bright minimalist kitchen with clear white countertops and light oak cabinets, a single bowl of lemons on the island, large window with soft morning light from the left, pale grey and white tones, wide shot at eye level, interior design photography
```

Ce que vous devez obtenir : Une cuisine claire et dégagée, sans personne parce que personne n'est décrit, sans couleur sombre parce que la palette est donnée.

Demande à recopier Prompt 3 réécrit en trois tours pour ChatGPT

```
Tour 1 : « Voici la photo de notre canapé. Change uniquement le fond en un salon lumineux aux murs blancs, parquet clair. Garde le canapé exactement identique. »
Tour 2 : « Retire uniquement le reflet sur l'accoudoir gauche. Ne change rien d'autre. »
Tour 3 : « Ajoute un chien couché sur le tapis devant le canapé, à gauche. Ne change rien d'autre. »
```

Ce que vous devez obtenir : Trois images successives, canapé intact. La couleur verte se fait à partir d'une vraie photo du modèle vert, jamais par recoloration : le client doit voir le tissu réel. Le logo s'ajoute en mise en page.

Prompt 1 : un logo ne se demande pas à Midjourney ; le symbole se dessine dans Recraft en vectoriel, le nom se compose dans une vraie police, et le dépôt de marque se prépare à part. **Prompt 4** : « Poster with the headline "Fête du club, samedi 6 juin" in large letters at the top… », Magic Prompt désactivé.

> **La règle à afficher**
>
> Un prompt, une image, une couche corrigée par tour ; ce qui doit être exact (texte, logo, produit) vient d'un outil qui sait l'écrire ou d'un fichier réel, jamais d'une description.

Corrigés · leçon 42, Le guide des prompts vidéo, outil par outil

Exercice Trois plans pour le reel d'un loueur de vélos à Saint-Émilion

Demande à recopier **Plan 1, Runway, image vers vidéo sur la photo du vélo**

```
The camera slowly pushes in toward the bike. Leaves of the climbing vine on the wall move gently in the breeze. Soft late afternoon light. Continuous, seamless shot.
```

Ce que vous devez obtenir : Le vélo réel, intact, avec une poussée lente et un feuillage qui bouge. Le logo de la boutique sur la vitrine est vérifié à chaque image : s'il se déforme, il se masque au montage.

Note : Traduction : la caméra avance lentement vers le vélo ; les feuilles de la vigne grimpante du mur bougent doucement ; lumière douce de fin d'après-midi ; plan continu.

Demande à recopier **Plan 2, Omni Flash, la balade avec le son**

```
In a single continuous shot, two cyclists on electric bikes ride away from the camera along a gravel path between rows of vines at sunset, seen from behind. The camera follows them slowly at handlebar height. Warm orange light, long shadows. Sound design: tyres on gravel, birdsong, a light breeze. No dialogue. No music.
```

Ce que vous devez obtenir : Un plan de 5 s, cyclistes de dos, son de graviers et d'oiseaux. Les personnes vues de dos, sans visage, évitent la question du droit à l'image d'une personne inventée qui ressemblerait à quelqu'un.

Demande à recopier **Plan 3, Runway, la table de pique-nique**

```
Locked-off shot of two glasses of red wine on a wooden picnic table at the edge of a vineyard at dusk. The locked-off camera remains perfectly still. The light slowly fades and the sky turns pink. A few leaves move in the breeze.
```

Ce que vous devez obtenir : Un plan fixe de 5 s, deux verres, lumière qui baisse, feuilles qui bougent. Le titre et le prix se posent dans le ciel au montage.

Plan	Outil	Essais	Crédits, ordre de grandeur
1, vélo réel	Runway, modèle principal	3 × 5 s	180
2, balade avec son	Omni Flash dans Flow, 720p	3 × 5 s	45
3, table au crépuscule	Runway, modèle principal	3 × 5 s	180
Total	Standard Runway et crédits Flow	45 s générées	360 Runway + 45 Flow

- Le brief : 9:16, trois plans de 5 s, titre et prix posés au montage, jamais générés.

- Les défauts : rayons des roues, logo de la vitrine, verres qui ne se déforment pas, son sans voix parasite.
- Les droits : Runway Standard, abonnement Google payant, vélo et boutique appartenant au client.
- La transparence : plans 2 et 3 réalistes ; mention « Images générées par IA » en légende et étiquette IA d'Instagram cochée.
- La livraison : velos-saison_reel-9x16_v1.mp4, prompts et réglages archivés.

Entraînement 1 Découper un prompt en plans

1. Le tablage du chocolat sur le marbre.
2. Le chocolat versé dans les moules.
3. La pose de la feuille d'or.
4. La mise en boîte (à filmer avec le vrai chocolatier et sa vraie boîte).

Demande à recopier **Plan 1 réécrit pour Runway**

```
Close-up shot of a chocolatier's hands spreading melted dark chocolate with a steel spatula on a clean white marble table in a bright workshop. Sharp focus on the glossy chocolate, soft daylight from a side window, natural documentary style.
```

Ce que vous devez obtenir : Un gros plan de 5 s sur les mains et le chocolat brillant, table nette parce qu'elle est décrite propre. Coût : environ 60 crédits par essai sur le modèle principal.

Entraînement 2 Écrire un plan Omni Flash avec une réplique et du son

Demande à recopier **Omni Flash, le plan du garage**

```
In a single continuous shot, a mechanic in blue overalls stands next to the open bonnet of a small grey city car with no visible logo, in a clean, bright garage workshop. The camera slowly moves closer at chest height, three-quarter view. He looks at the camera and says in French: "Votre clim, vérifiée en trente minutes." Sound design: a quiet workshop, a ratchet wrench clicking in the distance. No music.
```

Ce que vous devez obtenir : Un plan de 8 s, réplique dite en entier, ambiance d'atelier. Écoutez trois fois : « clim » bien prononcé, aucun mot ajouté, lèvres synchrones. Coût : environ 24 crédits Flow par essai en 720p.

Ce plan montre une personne inventée et réaliste qui s'adresse au public : la publicité porte la mention « Vidéo générée par IA », comme le recommande l'ARPP quand un contenu peut être perçu comme authentique.

Entraînement 3 Le découpage complet d'un film de 20 secondes en quatre outils

Plan	Outil	Raison	Prompt (résumé)
1, allée de chênes, 5 s	Runway, image vers vidéo	Photo réelle, caméra fine	The camera slowly moves forward along the alley. Leaves sway, sunlight flickers through the oaks.

Plan	Outil	Raison	Prompt (résumé)
2, piscine, 5 s	Runway, image vers vidéo sur une photo de la piscine	Lieu réel	Locked-off shot. Gentle ripples on the water, a parasol moves slightly in the breeze.
3, petit-déjeuner, 6 s	Tournage au téléphone avec Claire	Personne réelle qui parle	Sans prompt : 3 prises, son direct
4, terrasse au crépuscule, 4 s	Omni Flash, plan continu, ambiance sonore	Plan d'ambiance avec son	In a single continuous shot, an empty stone terrace at dusk… Sound design: crickets. No dialogue.

Demande à recopier **Plan 4, Omni Flash**

```
In a single continuous shot, an empty stone terrace of a country house in Dordogne at dusk, a wooden table set for two with a lit candle, vineyards and oak woods in the distance. The camera slowly pulls back. Warm pink and amber sky. Sound design: crickets, a light breeze, a distant church bell. No dialogue. No music.
```

Ce que vous devez obtenir : Un plan de 4 à 5 s, terrasse vide, ciel rose, cloche lointaine. Le logo du domaine apparaît au montage dans le ciel, en fondu.

Budget : plans 1 et 2, 2 × 3 essais × 5 s × 12 crédits = 360 crédits Runway (offre Standard) ; plan 4, 3 × 5 s × 3 = 45 crédits Flow. **À refuser** : des enfants générés (mineurs, et plongeon impossible à rendre crédible) et la musique d'une publicité connue, protégée ; une musique originale se compose avec Suno sur une offre payante.

Corrigés · leçon 43, Le guide des prompts de voix, de musique et de 3D

Exercice La voix, la musique et la bouteille 3D d'une distillerie de Cognac

Demande à recopier ElevenLabs, le texte préparé

```
[warm] Le pineau rosé de la maison... à servir bien frais. Douze euros cinquante la bouteille, à la propriété.
```

Ce que vous devez obtenir : Environ 8 s de voix posée, une pause après « de la maison », le prix dit en entier. Le reste de la vidéo laisse respirer la musique. Coût : environ 150 crédits par prise.

Note : Une seule balise : le texte est court, une deuxième émotion le rendrait artificiel.

Demande à recopier Suno, le style de la musique

```
Elegant French acoustic jazz, warm and relaxed, nylon-string guitar, soft brushed drums, upright bass, light accordion, 96 BPM, instrumental, clean ending
```

Ce que vous devez obtenir : Une musique instrumentale de jazz acoustique, guitare et accordéon discret, assez calme pour passer sous la voix. Curseur Variety à 0, offre Pro pour le téléchargement autorisé.

Demande à recopier Meshy, la bouteille à partir des photos du vrai flacon

```
Mode : plusieurs images vers 3D, avec les photos de face, de profil et de dos du vrai flacon sur fond neutre.
Texture : clear glass bottle filled with a pale pink liquid, glossy reflections, matte cream paper label on the front, dark red wax seal on the cork.
Réglages : topologie à dominante de quads, environ 10 000 polygones, textures PBR, export GLB pour le site.
```

Ce que vous devez obtenir : Une bouteille fidèle au flacon réel, légère pour le web. L'étiquette se remplace ensuite par l'image exacte du fichier de l'étiquette, appliquée en texture dans Blender : aucune IA ne recopie un texte d'étiquette sans faute.

- Le brief : texte exact dit sans erreur, musique de 30 s à fin nette, bouteille à l'échelle.
- Les défauts : prix bien prononcé, aucune coupure de musique, maillage sans trou ni étiquette illisible.
- Les droits : ElevenLabs Starter, Suno Pro avec téléchargement autorisé, Meshy payant pour un modèle privé ; mention sanitaire sur l'alcool prévue au montage.
- La transparence : voix de synthèse signalée en légende (« Voix générée par IA ») ; bouteille 3D fidèle au produit.

- La livraison : pineau-rose_voix-15s_v1.wav, _musique-30s_v1.mp3, _bouteille_v1.glb, textes, styles et réglages archivés.

Entraînement 1 Préparer un texte pour l'oreille

Demande à recopier **ElevenLabs, le texte réécrit**

```
[warm] C'est nouveau. Dès le premier mars, notre baguette tradition passe à un euro
trente. Nous sommes ouverts sept jours sur sept, de six heures trente à vingt heures...
Rendez-vous au vingt-quatre, avenue de la Libération. Bonne journée et à bientôt.
```

Ce que vous devez obtenir : Une annonce d'environ 15 s, sans faute de lecture, pause marquée avant l'adresse. Coût : environ 250 crédits par prise.

« NOUVEAU » en capitales devient « C'est nouveau » : la majuscule renforce l'accent sur un mot, ce qui sonnerait comme un cri en ouverture. La balise `[warm]` donne l'enthousiasme sans forcer le ton.

Entraînement 2 La bande son d'une publicité de 20 secondes

Demande à recopier **Suno, effets sonores et voix**

```
Suno, style : Laid-back summer acoustic pop, relaxed and sunny, ukulele, acoustic
guitar, light shaker, soft bass, 100 BPM, instrumental, clean ending

Effet 1 : Wooden canoe paddle dipping into calm river water, slow strokes, close-up
Effet 2 (boucle) : Gentle river flowing, birdsong in the trees, light summer breeze

Voix : [warm] Descendez la Dordogne en canoë... à partir de vingt-cinq euros.
Réservation en ligne.
```

Ce que vous devez obtenir : Une musique estivale sans voix, deux bruitages précis et une voix de 8 s. Coût : deux ou trois générations Suno, environ 1 000 crédits ElevenLabs pour les effets et la voix.

Au mixage, la musique descend sous la voix pendant les 8 s, les bruitages restent à un niveau discret : le clapotis doit s'entendre sans couvrir le prix.

Entraînement 3 Le cahier des prompts d'un fabricant de jouets en bois

Demande à recopier **Meshy, le tracteur à partir des photos**

```
Mode : plusieurs images vers 3D, photos de face, de profil, de dos et de dessus du vrai
tracteur.
Texture : smooth beech wood with visible natural grain, water-based paint in bright red
on the body, natural wood wheels, matte finish.
Réglages : topologie à dominante de quads, environ 15 000 polygones, textures PBR 2K,
exports GLB pour le site et USDZ pour iPhone.
```

Ce que vous devez obtenir : Un tracteur fidèle au jouet, léger pour une page web et la réalité augmentée. Coût : environ 20 crédits par génération sur une offre payante.

Demande à recopier **Suno, le jingle chanté**

```
Style : playful children's song, cheerful and bouncy, xylophone, ukulele, light hand
claps, 120 BPM, child-like bright vocals

Paroles :
[Verse]
Dans la cour de la ferme, qui roule en chantant ?
C'est le p'tit Gaston, tout rouge et tout content.
[Chorus]
Gaston, Gaston, tracteur en bois,
tu vas partout, et moi avec toi.
```

Ce que vous devez obtenir : Une comptine de 30 s environ, voix claire et enfantine générée, sur Suno Pro au nom de l'entreprise, téléchargement autorisé.

À refuser : le clonage d'un comédien à partir d'extraits YouTube (ElevenLabs n'autorise que sa propre voix, et l'imitation d'une voix connue expose à un litige) ; la référence au dessin animé ; la reprise des essais faits en gratuit, qui restent non commerciaux. **Voix de Gaston** : une voix de la bibliothèque d'ElevenLabs, sur Starter, ou un comédien engagé qui clone sa voix sur son compte et cède l'usage par contrat.

Corrigés · leçon 44, La banque de prompts, le nommage des fichiers et le suivi des versions

Exercice La banque de prompts d'un groupement de campings du Médoc

Ancien nom	Nouveau nom	Dossier
banniere site ete FINAL.png	medoc-campings-ete26_banniere-site-16x9_v01.png	02_generations
banniere site ete FINAL2.png	medoc-campings-ete26_banniere-site-16x9_v02.png	04_livrables
story piscine.jpg	medoc-campings-ete26_story-piscine-9x16_v01.jpg	02_generations
Copie de story piscine.jpg	Doublon à vérifier : supprimé s'il est identique, sinon v02	02_generations
voix off accueil Léa.mp3	medoc-campings-accueil_voix-30s_v01.mp3	04_livrables
video dune OK def.mp4	medoc-campings-ete26_video-dune-16x9_v01.mp4	04_livrables
affiche soirée moules frites.png	medoc-campings-ete26_affiche-soiree-moules-a3_v01.png	04_livrables
logo pictos.svg	medoc-campings-identite_pictogrammes_v01.svg	01_references

Demande à recopier La fiche de la bannière

```
IDENTIFIANT : MEDOC-ETE26-001
DATE / AUTEUR : [date de génération] / [prénom]
OUTIL / MODÈLE / OFFRE : Midjourney / modèle par défaut à cette date / Standard, public
PROMPT COMPLET : [récupéré dans l'historique du compte Midjourney]
RÉGLAGES : --ar 16:9, seed et --sref si présents
FICHIER RETENU : medoc-campings-ete26_banniere-site-16x9_v02.png
APPORT HUMAIN : choisie parmi deux versions, titre et logo posés dans Canva
STATUT : publié, à revoir (droit)
GABARIT : oui ; variables : [sujet], [ratio]
```

Ce que vous devez obtenir : Une fiche complète qui fait apparaître le problème : l'offre Standard ne convenait pas.

Demande à recopier La fiche de la voix off

```
IDENTIFIANT : MEDOC-ACCUEIL-001
OUTIL / MODÈLE / OFFRE : ElevenLabs / modèle affiché ce jour / Starter (licence
commerciale)
TEXTE : [texte exact, nombres en lettres]
RÉGLAGES : voix [nom de la voix de la bibliothèque], vitesse [valeur]
FICHIER RETENU : medoc-campings-accueil_voix-30s_v01.mp3
APPORT HUMAIN : texte écrit par l'équipe, deux prises, la meilleure choisie
STATUT : publié
GABARIT : oui ; variables : [saison], [dates d'ouverture]
```

Ce que vous devez obtenir : Une fiche qui permet de refaire la voix de la saison suivante avec la même voix et seulement les dates changées.

Le problème révélé : avec 3,8 M€ de chiffre d'affaires, le groupement dépasse le seuil de 1 M$ qui impose Midjourney Pro ou Mega ; la bannière a été produite en Standard. Faites régulariser l'abonnement, refaites la bannière sur la bonne offre à partir du prompt archivé (dix minutes grâce à la banque), et demandez l'avis d'un avocat en propriété intellectuelle si l'image publiée pose question.

Entraînement 1 Renommer six fichiers

N°	Nouveau nom
1	ferme-auberge-printemps27_affiche-fete-agneau-a3_v01.png
2	ferme-auberge-printemps27_affiche-fete-agneau-a3_v02.png
3	ferme-auberge-printemps27_post-menu-4x5_v01.jpg
4	ferme-auberge-printemps27_spot-radio-voix-20s_v01.mp3
5	ferme-auberge-printemps27_spot-radio-musique-30s_v01.mp3
6	Doublon du fichier 3 : supprimé après vérification

Demande à recopier La demande qui fait le travail sur cent fichiers

```
Renomme ces fichiers selon la règle [client]-[projet]_[livrable]-[format]_v[NN].
[extension], client « ferme-auberge », projet « printemps27 » : minuscules, sans
accents, jamais « final » ni « copie ». Signale les doublons probables au lieu de les
renommer. [liste]
```

Ce que vous devez obtenir : Un tableau ancien nom, nouveau nom, doute ; les doublons signalés à vérifier à l'œil. Aucun crédit de génération.

Entraînement 2 Remplir la fiche d'un plan vidéo

Demande à recopier **La fiche remplie**

```
IDENTIFIANT : CIDRERIE-NOEL26-003
DATE / AUTEUR : 09/11/2026 / Jade
OUTIL / MODÈLE / OFFRE : Runway / modèle principal affiché ce jour / Standard, compte de la cidrerie
PROMPT COMPLET : The camera slowly pushes in as a few apples fall gently into a wicker basket. Leaves sway in the breeze. Soft autumn light.
RÉGLAGES : 5 s, 16:9, agrandissement 4K
RÉFÉRENCES : 01_references/verger-photo-03.jpg (photo du gérant)
FICHIER RETENU : cidrerie-noel26_plan03-pommes-16x9_v01.mp4
APPORT HUMAIN : 3e essai choisi sur 4, étalonnage dans DaVinci Resolve, ralenti à 80 %
CONTRÔLE : à compléter après montage
STATUT : validé le 11/11/2026
COÛT : 240 crédits
```

Ce que vous devez obtenir : Une fiche qui permet de refaire le plan, de justifier le coût et de prouver le travail de montage.

Le plan montre des pommes qui tombent : physique délicate. Notez dans la banque que trois essais ont échoué sur ce point : l'information servira au prochain film.

Entraînement 3 La charte de la banque pour une PME de 40 salariés

1. Un compte d'entreprise par outil, sur l'offre qui donne l'usage commercial ; aucun contenu publié ne vient d'un compte gratuit ou personnel.
2. Midjourney en Pro au minimum (chiffre d'affaires supérieur à 1 M$), mode Stealth pour les produits non annoncés.
3. Une ligne de banque par contenu retenu, remplie le jour même par son auteur.
4. Nommage [client]-[projet]_[livrable]-[format]_v[NN] ; six dossiers par projet.
5. Validation par la responsable marketing, qui passe la ligne en « validé ».
6. Export CSV de la banque chaque vendredi dans le SharePoint de l'entreprise.
7. Voix du commercial : clone créé sur son propre compte, accord écrit précisant usage et durée, contenu retiré ou refait à son départ.
8. Exports depuis les outils, jamais de capture ; mention prévue dans la fiche.

Demande à recopier **Transformer un export d'historique en lignes de banque**

```
Voici l'export de l'historique de génération de notre compte [outil] (ci-dessous). Pour chaque génération, rends une ligne de tableau avec les colonnes : date, outil, prompt complet tel quel, réglages visibles dans le prompt (ratio, paramètres), fichier associé s'il est indiqué. Laisse vides les colonnes offre, apport humain, statut et mention : nous les remplirons. N'invente aucune valeur absente de l'export ; écris « absent » si une information manque.

[export collé]
```

Ce que vous devez obtenir : Un tableau prêt à coller dans la banque, avec les colonnes de jugement laissées vides pour l'équipe. Relisez dix lignes au hasard contre l'export.

Corrigés · leçon 45, Projet, la campagne de lancement d'un produit, du brief aux douze visuels

Exercice Les quatre visuels prioritaires de la biscuiterie

Visuel 2, fiche produit : aucun décor généré. La photo réelle de la boîte de trois quarts, détourée, sur fond blanc pur, avec une ombre portée douce créée dans Photoshop. Les boutiques en ligne et les places de marché demandent souvent un fond blanc : un décor généré n'y aurait pas sa place, et l'acheteur doit voir le produit seul.

Demande à recopier **Visuel 4, la story, décor au même style**

```
Close-up of the corner of a rustic oak table with a natural linen cloth, a few crumbs and a cup of black coffee at the edge of the frame, warm late afternoon light from the left, vertical composition with a large empty area in the upper half and a free space in the lower third for a gift box, natural editorial photography --ar 9:16 --raw --s 80 --sref [URL of the reference image] --sw 100 --no text, logo, people, boxes --stealth
```

Ce que vous devez obtenir : Un coin de table vertical, haut libre pour « Le cannelé de famille, désormais en boîte » et le lien, bas libre pour la boîte de face et deux cannelés réels posés devant.

Visuel	Intégration	Texte posé	Fichier
2, fiche produit	Photo réelle, fond blanc, ombre	Aucun	biscuiterie-lancement_fiche-produit-1x1_v01.png
3, Instagram	Boîte de trois quarts dans le décor de référence, harmonisée, ombre générée	« En rayon dès le 3 mars »	biscuiterie-lancement_post-lancement-4x5_v01.png
4, story	Boîte de face, deux cannelés réels devant	Message principal, lien	biscuiterie-lancement_story-annonce-9x16_v01.png
8, affiche A3	Boîte posée sur l'étal, agrandissement pour l'impression	Message principal et date	biscuiterie-lancement_affiche-magasin-a3_v01.pdf

- Le brief : textes exacts recopiés de la case Message, couleurs de la charte, quatre formats justes.
- Les défauts : étiquette de la boîte identique à la photo, cannelés non déformés, aucune lettre parasite dans les décors.
- Les droits : Midjourney Pro en Stealth, aucune marque de tiers, aucune allégation.
- La transparence : visuels 3, 4 et 8 avec la mention « Décor généré par IA, produit photographié » ; étiquette IA cochée sur Instagram ; visuel 2 sans mention, c'est une photo.
- La livraison : quatre fichiers nommés, quatre lignes de banque, décor de référence noté comme gabarit.

Entraînement 1 Compléter le plan des visuels

N°	Format	Décor	Texte posé
1	4:5	Table de cuisine en bois, prunes dans une coupe, centre libre	« En épicerie fine dès le 1er octobre »
2	9:16	Coin de table, haut libre	Message principal
3	1:1	Aucun : photo réelle sur fond blanc	Aucun
4	2:3 recadré en A4	Verger de pruniers en automne, bas libre	Message principal et « Pot de 340 g »

Demande à recopier **Midjourney, le décor de la publication 1**

```
Rustic wooden kitchen table in autumn, a ceramic bowl of ripe purple plums, a linen cloth, warm light from the left, empty space in the centre for a jam jar, natural editorial photography, deep plum and cream tones --ar 4:5 --raw --s 80 --no text, logo, people, jars
```

Ce que vous devez obtenir : Une table d'automne au centre libre, palette prune et crème. Coût : une à deux grilles.

Entraînement 2 Les visuels pour les acheteurs de la grande distribution

Demande à recopier **Midjourney, le rayon générique du visuel 5**

```
Clean wooden shelf of a fine food aisle in a supermarket, softly blurred unbranded jars and packages in the background, warm light from the left, an empty space on the front shelf for a gift box, eye-level shot, natural editorial photography --ar 1.91:1 --raw --s 70 --sref [URL of the reference image] --sw 80 --no text, logo, people, signs, brands --stealth
```

Ce que vous devez obtenir : Un rayon d'épicerie fine flou et sans marque, place libre au premier plan pour la boîte réelle, posée à l'échelle. Texte posé dans Canva : « Boîte de 12 cannelés, en rayon dès le 3 mars ».

Visuel 9 : décor de cuisine de ferme en 16:9, boîte à gauche, les cinq arguments du dossier en liste à droite, sans adjectif ajouté. Les produits flous de l'arrière-plan du visuel 5 se vérifient à 100 % : un emballage qui ressemble à une marque connue se retire.

Entraînement 3 Le retour de la direction à trois jours de l'impression

1. Affiche : boîte agrandie d'un tiers dans InDesign, « Boîte de 12 cannelés » ajouté en bandeau ; le décor ne change pas.
2. Cheffe : son visage ne se génère pas d'après un portrait sans son accord écrit, et une image réaliste d'elle demanderait une mention. Proposition : ses mains qui posent un cannelé, photographiées en cinq minutes au téléphone, ou une citation signée d'elle sur le visuel.
3. Boîte rouge : non, l'acheteur doit retrouver en rayon la boîte bleue qu'il a vue. Pour attirer l'œil, un aplat caramel plus contrasté derrière la boîte.

4. « Élu meilleur produit régional » : seulement si la biscuiterie a reçu ce prix, avec son nom et son année ; sinon, retiré.
5. Réutilisation : l'offre Pro de Midjourney donne la propriété des créations dans la mesure permise par la loi ; une cession écrite aux distributeurs, visuel par visuel, avec les mentions, est à faire valider par un avocat.

Demande à recopier **La réponse à Catherine, rédigée avec un assistant**

```
Rédige une réponse courte et cordiale à Catherine, directrice, qui reprend ses cinq points dans l'ordre : 1) l'affiche est corrigée ; 2) nous ne générons pas le visage de la cheffe sans son accord écrit, et nous proposons de photographier ses mains ou d'ajouter une citation signée ; 3) la boîte reste bleue, comme en rayon ; 4) la mention de prix n'est possible qu'avec le nom et l'année d'un prix réellement reçu ; 5) la cession aux distributeurs se fait par écrit, à faire relire par un avocat. Propose la nouvelle version mercredi midi.
```

Ce que vous devez obtenir : Une réponse de huit à dix lignes, sans jargon, qui tient le calendrier de l'imprimeur.

Demande à recopier **Visuel 3 refait avec les mains de la cheffe**

```
Rustic farmhouse kitchen table at teatime, worn oak surface, natural linen cloth, warm late afternoon light from the left, empty space in the centre for a gift box and space at the right edge for a pair of hands --ar 4:5 --raw --s 80 --sref [URL of the reference image] --no text, logo, people, boxes --stealth
```

Ce que vous devez obtenir : Le décor de référence recomposé ; la boîte réelle au centre, et la photo réelle des mains de la cheffe posée à droite, avec son accord.

Corrigés · leçon 46, Projet, un film de 30 secondes avec voix off et musique originale

Exercice La version de 15 secondes pour les stories

Voix off retenue, 25 mots : « Une croûte caramélisée, un cœur tendre. Nos cannelés sont cuits dans l'Entre-deux-Mers, comme à la maison. En boîte de douze, en rayon dès le 3 mars. »

Le découpage de la version de 15 secondes

Plan	Minutage	Image	Sous-titre
A (nouveau)	0 à 3 s	Un cannelé posé au centre, vapeur, poussée lente, cadré en vertical	Une croûte caramélisée, un cœur tendre.
2	3 à 6 s	Cannelé coupé, version verticale	Nos cannelés sont cuits
3	6 à 9 s	Table au soleil, la boîte posée	dans l'Entre-deux-Mers, comme à la maison.
7	9 à 12 s	La boîte de douze, zoom au montage	En boîte de douze,
8	12 à 15 s	Carton final agrandi pour le vertical, mention comprise	en rayon dès le 3 mars.

Demande à recopier **Le prompt du plan d'ouverture, en 9:16**

```
The pastry sits still at the center of the frame as a thin wisp of steam rises from it. The camera pushes in slowly. Warm late afternoon light from the left, cream background. Vertical framing, natural food commercial look.
```

Ce que vous devez obtenir : Un plan vertical de 3 à 5 s, cannelé centré dès la première image. Générez-le à partir d'une photo réelle recadrée en 9:16, pas d'un recadrage de la version 16:9. Trois essais de 5 s font environ 180 crédits.

Note : Traduction : la pâtisserie reste immobile au centre du cadre, un mince filet de vapeur s'en échappe. La caméra avance lentement. Lumière chaude de fin d'après-midi venant de la gauche, fond crème. Cadrage vertical, rendu naturel de publicité culinaire.

- Le brief : 15 s exactement, cannelé visible dès la première image, carton lisible sur un écran de téléphone.
- Les défauts : forme du cannelé stable sur le plan A, sous-titres qui ne masquent pas la boîte.
- Les droits : mêmes offres que le film long ; la musique est la même, déjà téléchargée sous Suno Pro.
- La transparence : la mention reste sur le carton final, même raccourci.
- La livraison : 1 080 × 1 920, MP4, nom 20261204_cannele_story-15s_9x16_v01.mp4, prompt du plan A archivé.

Coût : environ 180 à 250 crédits Runway pour le plan nouveau et une ou deux reprises, aucune génération de voix nouvelle si vous reprenez la prise longue en la coupant. Comptez une heure et demie de travail.

Entraînement 1 Écrire la voix off de 30 secondes d'une fromagerie

Texte proposé, 58 mots : « Rue des Faures, sous la boutique, il y a une cave. Nos fromages y passent des semaines, parfois des mois, retournés à la main. Comté, tomme, chèvre frais : chacun prend son temps. Pour Noël, nous ouvrons nos plateaux au marché de la fromagerie. Venez goûter avant de choisir. Nos fromages sont affinés dans notre cave, rue des Faures. »

Demande à recopier **Faire vérifier le rythme**

```
Voici une voix off de 58 mots pour un film de 30 s en huit plans : [texte]. Découpe-la en huit segments, un par plan, avec une durée estimée à deux mots et demi par seconde. Signale tout segment de plus de 5 s.
```

Ce que vous devez obtenir : Huit segments de 2 à 4 s, le dernier suivi de deux secondes de carton sans voix. Aucun segment au-dessus de 5 s ; sinon, coupez la phrase concernée. Coût : aucun crédit.

Entraînement 2 Chiffrer les crédits d'un film de 30 secondes

P5 montre un logo en mouvement : il se fait au montage sur la photo réelle. P8 se compose au montage. Restent six plans de 4 s (P7 en fait 3) : 23 s utiles. Avec quatre essais de 5 s par plan en 16:9, 6 × 4 × 5 × 12 = 1 440 crédits. Les versions 9:16 des trois meilleurs plans ajoutent 3 × 3 × 5 × 12 = 540 crédits. Total : environ 1 980 crédits, dans les 2 250 de l'offre Pro (environ 35 $ par mois, relevé en novembre 2026) : le budget de 50 $ tient, avec une voix ElevenLabs Starter à environ 6 $ et une musique Suno Pro à environ 10 $ si le client ne fournit pas la musique.

Demande à recopier **Vérifier le calcul**

```
Vérifie ce calcul de crédits Runway et refais-le en code : six plans, quatre essais de 5 s chacun, 12 crédits par seconde, plus trois plans en version verticale avec trois essais de 5 s. Donne le total et l'écart avec 2 250 crédits.
```

Ce que vous devez obtenir : Un calcul visible qui donne 1 980 crédits et une marge d'environ 270 crédits. Coût : aucun crédit Runway.

Entraînement 3 Le plan de production d'un film de Noël pour un chocolatier

Points clés : le coffret est photographié et animé au montage ; les mains qui garnissent sont filmées au téléphone à l'atelier, avec l'accord écrit des chocolatières ; la famille devient un plan de mains d'enfants qui soulèvent le couvercle, sans visage. La diffusion au cinéma écarte Eleven Music, dont les conditions exigent un contrat pour le cinéma : la musique sort de Suno Pro par un téléchargement autorisé, sans nom d'artiste dans le style. La chocolaterie dépasse probablement 1 million de dollars de chiffre d'affaires : si un décor passe par Midjourney, l'offre Pro.

Demande à recopier **Le prompt Runway du chocolat qui coule**

```
Glossy dark chocolate pours slowly in a thick ribbon onto the tempering marble. The camera stays locked, low angle. Soft warm side light reveals the shine of the chocolate. Macro food commercial look, deep brown and gold tones.
```

Ce que vous devez obtenir : Un plan de 4 à 5 s à partir d'une photo réelle de l'atelier, caméra fixe, coulée régulière. Rejetez les générations où le chocolat remonte ou change de texture. Traduction : un chocolat noir brillant coule lentement en ruban épais sur le marbre de tempérage. Caméra fixe, contre-plongée. Une lumière latérale chaude et douce fait ressortir la brillance du chocolat. Rendu macro de publicité culinaire, tons brun profond et or.

Demande à recopier **La consigne de style de la musique**

```
Style : intimate solo piano with soft celesta and light strings, warm winter evening, gentle and elegant, 80 bpm, clean ending
Instrumental : activé
```

Ce que vous devez obtenir : Des morceaux de piano doux, sans voix, sans référence à un chant de Noël protégé. Traduction : piano solo intimiste, célesta doux et cordes légères, soirée d'hiver chaleureuse, délicat et élégant, 80 battements par minute, fin nette.

Mention sur le carton final : « Certaines images ont été générées par IA. » Budget relevé en novembre 2026 : Runway Pro environ 35 $, ElevenLabs Starter environ 6 $, Suno Pro environ 10 $, DaVinci Resolve gratuit, soit environ 50 $ pour le mois. Coût de l'entraînement : aucun crédit si vous ne lancez pas les prompts, environ 250 crédits Runway et une génération Suno si vous les testez.

Corrigés · leçon 47, Projet, une mascotte en 3D, animée, imprimée et affichée sur le site

Exercice Le porte-clés et la page de la mascotte

À 5 cm, les bras et les jambes de la mascotte ne font que quelques millimètres : ils cassent ou ne s'impriment pas. Le porte-clés demande une version simplifiée, bras repliés contre le corps et socle plat avec un anneau, à faire valider par l'imprimeur avant la série. Pour 500 pièces, l'imprimeur proposera peut-être un autre procédé que l'impression 3D, comme un moule : l'impression sert alors au prototype.

Demande à recopier Le message à l'imprimeur, préparé avec ChatGPT

```
Rédige un courriel de dix lignes à un prestataire d'impression 3D de Mérignac. Nous voulons un prototype puis 500 porte-clés de 5 cm de haut à partir d'une mascotte en forme de cannelé (fichiers STL et 3MF joints). Demande : l'épaisseur minimale des parties fines à cette échelle, les matériaux et les finitions possibles, l'intérêt d'un autre procédé pour 500 pièces, le prix du prototype et de la série, le délai pour un salon le 16 mars. Ton professionnel et direct.
```

Ce que vous devez obtenir : Un courriel qui présente le projet en deux lignes, pose les cinq questions numérotées et fixe une date de réponse. Vérifiez la date du salon et la liste des pièces jointes avant l'envoi.

La commande d'allègement pour la page BASH

```
npx @gltf-transform/cli optimize mascotte_source.glb 20261201_cannele_mascotte_web_v01.glb --compress meshopt --texture-compress webp --texture-size 1024
```

La balise de la page « La mascotte » TEXT

```
<script type="module" src="https://ajax.googleapis.com/ajax/libs/model-viewer/4.4.0/model-viewer.min.js"></script>
<model-viewer
  src="/3d/20261201_cannele_mascotte_web_v01.glb"
  ios-src="/3d/20261201_cannele_mascotte_v01.usdz"
  poster="/3d/20261201_cannele_mascotte_poster_v01.webp"
  alt="La mascotte de la biscuiterie, un cannelé souriant à petits bras, qui salue"
  camera-controls
  autoplay
  ar
  ar-modes="webxr scene-viewer quick-look"
  ar-scale="fixed"
  style="width: 100%; height: 480px;">
</model-viewer>
```

- Le brief : la mascotte de la page est celle du dessin validé ; la version porte-clés, simplifiée, est validée à part.

- Les défauts : geste sans déchirure du maillage, mascotte posée au sol en réalité augmentée, à l'échelle réelle grâce à ar-scale fixé.
- Les droits : fichiers produits sur Meshy Pro, privés et propriété du client.
- La livraison : poids du GLB mesuré, page testée sur un iPhone et un téléphone Android, poster présent pour l'attente.

Entraînement 1 Choisir le format d'export pour six demandes

Les six formats

Demande	Format	Pourquoi
1	GLB	Un seul fichier avec textures et animation, lu par model-viewer
2	USDZ	Le format d'AR Quick Look, animation comprise
3	STL	Une seule couleur, lu par tous les logiciels de découpe
4	3MF multicolore	L'export normal ne garde que la géométrie
5	FBX	Squelette et animation importés dans Blender
6	OBJ ou FBX	Objet fixe, textures à garder avec le fichier

Demande à recopier **Vérifier vos réponses**

```
Voici mes six choix de formats d'export 3D et leur justification : [vos réponses].
Signale ceux qui ne conviennent pas à l'usage, en une ligne chacun, sans réécrire ceux
qui sont justes.
```

Ce que vous devez obtenir : Une liste courte des écarts éventuels. Coût : aucun crédit.

Entraînement 2 Écrire la balise model-viewer d'une fiche de visite

La balise de la maquette TEXT

```
<script type="module" src="https://ajax.googleapis.com/ajax/libs/model-viewer/4.4.0/model-
viewer.min.js"></script>
<model-viewer
  src="/3d/gabarre_web.glb"
  ios-src="/3d/gabarre.usdz"
  poster="/3d/gabarre_poster.webp"
  alt="Maquette d'une gabarre, bateau de charge à fond plat de la Dordogne"
  camera-controls
  ar
  ar-modes="webxr scene-viewer quick-look"
  ar-scale="fixed"
  style="width: 100%; height: 400px;">
</model-viewer>
```

ar-scale fixé empêche le visiteur de redimensionner la maquette : elle garde la taille du modèle, qui doit donc être exporté à l'échelle réelle (1 m). Vérifiez ce point dans Blender ou avec la commande inspect

avant la mise en ligne. Coût : aucun crédit.

Entraînement 3 Le dossier complet de la mascotte d'une cave coopérative

Demande à recopier **Le prompt du dessin de départ**

```
Full body character design of a cheerful bunch of purple grapes mascot wearing a black beret, small arms slightly away from the body, short legs apart, standing straight, front view, empty hands, plain light grey background, even soft lighting, clean 3D toy style --ar 1:1 --no shadows, text, bottle, logo
```

Ce que vous devez obtenir : Quatre grappes de face, mains vides, sur fond gris. Traduction : planche de personnage en pied d'une mascotte joyeuse en forme de grappe de raisin noir coiffée d'un béret noir, petits bras légèrement écartés du corps, jambes courtes écartées, debout bien droit, vue de face, mains vides, fond gris clair uni, lumière douce, style figurine 3D propre.

Réglages Meshy : image vers 3D, topologie à dominante de quads, 30 000 polygones, texture activée ; rigging de personnage, deux gestes (salut, petite danse). Exports : GLB et USDZ animés pour le site, MP4 rendu pour l'écran du caveau, STL ou 3MF pour la statuette. La bouteille de la cuvée anniversaire se modélise à part à partir du packshot réel et se pose dans la main au rendu, jamais générée avec le personnage : son étiquette serait fausse.

Demande à recopier **Le message à l'imprimeur**

```
Rédige un courriel à un prestataire d'impression 3D pour une statuette de 60 cm d'une mascotte grappe de raisin, imprimée puis peinte, placée à l'entrée d'un caveau, à l'abri mais au contact du public. Pose ces questions : impression en une pièce ou en plusieurs, épaisseur minimale des bras à cette échelle, matériau résistant aux chocs, finition prête à peindre ou peinture comprise, socle lesté, prix, délai pour une livraison le 15 mars.
```

Ce que vous devez obtenir : Un courriel de dix lignes, questions numérotées, STL joint, date de réponse demandée. Coût de l'entraînement : aucun crédit, environ 30 crédits Meshy si vous testez la génération.

Budget d'outils relevé en novembre 2026 : Meshy Pro environ 20 $ par mois, Midjourney Pro environ 60 $ pour le mois du dessin, glTF Transform et model-viewer gratuits ; la statuette sur devis de l'imprimeur. Contrôle : mascotte manifestement imaginaire, pas de mention imposée ; droits sur le dessin et le modèle cédés à la cave par contrat.

Corrigés · leçon 48, Projet, la fiche produit d'une boutique en ligne, photos, vidéo et vue 3D

Exercice La fiche de la boîte de six

La galerie de la boîte de six

Ordre	Média	Source
1	Packshot fond blanc, de face	Photo réelle
2	Boîte ouverte, six cannelés vus de dessus	Photo réelle
3	Mise en scène sur une table de goûter	Boîte réelle détourée, décor généré, mention
4	Les deux boîtes côte à côte, pour l'échelle	Photo réelle
5	Boucle vidéo de 8 s	Mise en scène animée dans Runway
6	Informations : poids, ingrédients, allergènes	Mise en page du texte de l'étiquette

Vue 3D : le thème ne l'affiche pas. Elle n'est pas produite maintenant ; la boîte sera modélisée dans Blender au changement de thème, en même temps que celle de douze, avec le fichier de l'emballage. Une vidéo de la boîte qui tourne sur elle-même, filmée sur un plateau tournant, remplace la vue 3D en attendant.

Demande à recopier Le décor et la boucle

```
Décor (remplissage génératif) : table de goûter en bois blond dans une cuisine
lumineuse, lumière de fin d'après-midi venant de la droite, torchon à carreaux crème et
vert sombre plié, verre de lait flou à l'arrière-plan, faible profondeur de champ,
photographie culinaire naturelle
Boucle (Runway) : Locked camera. Warm afternoon light slowly brightens across the
table. Natural food photography look.
```

Ce que vous devez obtenir : Un décor dont la lumière vient du même côté que sur la photo de la boîte, puis une boucle de 8 s où seule la lumière change. Traduction de la boucle : caméra fixe. Une lumière chaude d'après-midi s'éclaircit lentement sur la table. Rendu naturel de photographie culinaire.

- Texte alternatif 1 : « Boîte bleue de six cannelés de l'Entre-deux-Mers, vue de face sur fond blanc ».
- Texte alternatif 3 : « Boîte de six cannelés posée sur une table de goûter, décor généré par IA ».
- Contrôle : six pièces sur la photo ouverte, 270 g sur l'image d'informations, mention sur la mise en scène et la boucle, fiche testée sur téléphone.

Entraînement 1 Les textes alternatifs d'une fiche de sac à dos

1. Sac à dos de randonnée de 28 litres en toile recyclée bleu marine, vu de face sur fond blanc

2. Dos du sac à dos, bretelles rembourrées et panneau dorsal aéré
3. Sac ouvert montrant la poche intérieure pour ordinateur de 15 pouces
4. Sac à dos bleu marine posé sur un rocher en montagne, décor généré par IA
5. Détail de la boucle de la ceinture ventrale du sac à dos
6. Tableau des dimensions du sac à dos de 28 litres, poids de 850 g

Demande à recopier **Vérifier la longueur et la clarté**

```
Compte les signes de ces six textes alternatifs [collés] et signale ceux qui dépassent
125 signes ou qui décrivent mal le média associé [liste des médias].
```

Ce que vous devez obtenir : Le nombre de signes de chaque texte, refait en code, et les éventuels écarts. Coût : aucun crédit.

Entraînement 2 Corriger la galerie d'un vigneron

La galerie corrigée

Ordre	Média	Correction
1	Photo réelle de la bouteille, fond blanc	Réduite à 2 048 × 2 048 px, sous 20 Mo
2	Mise en scène terrasse	Mention « Décor généré par IA »
3	Photo réelle des vignes du château	Remplace l'image générée « nos vignes »
4	Boucle de 8 s : lumière qui glisse sur la vraie bouteille fixe	Remplace la rotation de la bouteille générée
5	Fiche technique	Texte saisi depuis l'étiquette et validé par le vigneron

Demande à recopier **Le prompt de la boucle**

```
Locked camera. Warm late afternoon light slowly moves across the bottle and the table.
Natural lifestyle photography look.
```

Ce que vous devez obtenir : Un plan de 8 s où seule la lumière bouge sur la vraie bouteille. Traduction : caméra fixe. Une lumière chaude de fin d'après-midi glisse lentement sur la bouteille et la table. Rendu naturel de photographie d'ambiance. Coût : environ 96 crédits Runway par essai.

Entraînement 3 La fiche d'un yaourt aux fraises, avec une demande trompeuse

Demande à recopier La réponse à Julie, préparée avec ChatGPT

```
Rédige une réponse de douze lignes à Julie, responsable marketing d'une laiterie.
Points : 1. une image de pot débordant de fraises entières montrerait une composition
que le produit n'a pas (8 % de préparation, sans morceaux) et tromperait le client ; 2.
proposition : le vrai yaourt photographié, cuillère qui montre sa texture, quelques
fraises en décor à côté du pack, jamais dans le pot ; 3. une boucle vidéo de 8 s où la
lumière bouge, pot fixe ; 4. la vue 3D du pack modélisée avec le fichier de
l'étiquette, en deux semaines plutôt qu'une ; 5. une mention « Décor généré par IA »
sur la mise en scène. Ton cordial et ferme.
```

Ce que vous devez obtenir : Une réponse qui commence par ce qui est faisable cette semaine, explique le refus en deux phrases, chiffre les délais et propose un appel de dix minutes. Coût : aucun crédit.

Demande à recopier Le décor de la mise en scène

```
Table de cuisine en bois clair, lumière du matin venant de la gauche, torchon blanc,
petite coupelle de fraises fraîches floue à l'arrière-plan, faible profondeur de champ,
photographie culinaire naturelle
```

Ce que vous devez obtenir : Un décor où les fraises restent à l'écart du pack et floues : elles évoquent le parfum sans faire croire à des morceaux. Le pack de quatre, photographié, n'est pas dans la sélection.

Contrôle : le brief (pack de quatre reconnaissable, 125 g lisible sur l'image d'informations) ; les défauts (aucune fraise générée dans ou sur un pot) ; les droits (photos de la laiterie, offres commerciales) ; la transparence (mention sur la mise en scène et la boucle) ; la livraison (formats Shopify, textes alternatifs, thème vérifié pour la 3D). Coût de l'entraînement : environ 300 crédits Runway et une dizaine de crédits Photoshop si vous produisez les médias.

Corrigés · leçon 49, Projet, un mois de publications sur les réseaux sociaux en une journée

Exercice Le mois de mai de la biscuiterie

- La veille : la charte, le code de style et son poids, les photos réelles de la boîte au ruban rose, la version 15 s du film, deux rendus de la mascotte, la musique du film, les accords des salariés photographiés, les dates du mois vérifiées sur un calendrier.
- Les sources : les publications du lundi reprennent la vraie boîte au ruban rose ; celles du mercredi, l'atelier ; celles du vendredi, une idée de pique-nique pour les ponts et un goûter de fête des mères ; celles du dimanche, la mascotte avec un petit bouquet, rendue depuis sa vue 3D.

Demande à recopier Deux visuels de mai

```
1. Close-up of a pale pink linen tablecloth with a loose pink ribbon, a small bouquet of peonies and two ceramic plates, soft late afternoon light from the left, empty space in the center for a gift box, cream and caramel tones --ar 4:5 --sref [code de style] --sw [poids archivé] --no text, logo, people, pastries
2. Overhead view of a picnic blanket on fresh grass at the edge of a vineyard on a sunny spring afternoon, a wicker basket, two glasses of lemonade, warm light from the left, empty space in the lower third for text --ar 4:5 --sref [code de style] --sw [poids archivé] --no text, logo, people, pastries
```

Ce que vous devez obtenir : Deux décors aux couleurs de la campagne, avec un espace libre pour la vraie boîte au ruban rose et pour le texte. Traduction : 1. gros plan sur une nappe en lin rose pâle avec un ruban rose dénoué, un petit bouquet de pivoines et deux assiettes en céramique, lumière douce de fin d'après-midi venant de la gauche, espace vide au centre pour une boîte cadeau, tons crème et caramel ; 2. vue de dessus d'une couverture de pique-nique sur l'herbe en bordure de vigne un après-midi de printemps ensoleillé, un panier en osier, deux verres de limonade, lumière chaude venant de la gauche, espace vide dans le tiers inférieur pour du texte. Coût : deux générations Midjourney.

Les mentions de mai

Type de publication	Mention
Vraie boîte sur décor généré photoréaliste	« Décor généré par IA, produit photographié » dans l'image et dans le texte alternatif, étiquette IA activée
Photo réelle de l'atelier	Aucune
Plan du film	La mention du carton final, reprise dans la légende
Mascotte	Aucune : personnage manifestement imaginaire

Contrôle : chaque date vérifiée sur un calendrier, le pique-nique ne promet rien sur les cannelés, la boîte au ruban rose est la photo réelle, aucune image ne montre une marque de tiers. Rangement : le prompt

du décor rose entre dans la banque de prompts, il resservira pour la fête des grands-mères ; le visuel du pique-nique, lié aux ponts de mai, se note en une ligne.

Entraînement 1 Réécrire quatre légendes selon les règles de la marque

1. « Nos cannelés en boîte arrivent dans votre magasin cette semaine. Douze pièces, cuites dans l'Entre-deux-Mers. Cherchez la boîte bleue au rayon pâtisserie. #cannelé #bordeaux »
2. « À l'atelier, les cannelés cuisent par plaques de vingt-quatre, dans des moules en cuivre. Venez les voir sortir du four aux portes ouvertes du samedi 13. »
3. « Le goûter du dimanche : un cannelé tiède, passé deux minutes au four, et un café. La boîte de douze est sur notre boutique en ligne. »
4. « Notre mascotte vous souhaite un bon dimanche. Retrouvez-la en 3D, et posez-la sur votre table, sur notre site. »

Demande à recopier **Vérifier vos légendes**

```
Voici nos règles de marque [collées] et quatre légendes [collées]. Pour chaque légende, liste les écarts aux règles en une ligne, sans la réécrire, et compte ses signes.
```

Ce que vous devez obtenir : Une liste courte d'écarts éventuels et le nombre de signes de chaque légende. Coût : aucun crédit. Les faits (plaques de vingt-quatre, date des portes ouvertes) se font confirmer par la biscuiterie.

Entraînement 2 Le calendrier d'un mois à partir de vingt fichiers

Les décors générés illustrent l'ambiance, jamais le camping lui-même : « coucher de soleil sur le lac » peut accompagner une publication sur la région, avec « Image générée par IA », mais pas une annonce « vue depuis nos chalets ». Les photos de juillet servent à montrer l'été qui vient (« cet été, l'emplacement 34 »). Les illustrations n'ont pas besoin de mention.

Demande à recopier **La demande du calendrier**

```
Propose douze publications Instagram et Facebook sur quatre semaines pour un camping familial d'Hourtin, à partir de cette liste de fichiers [collée] et de ces dates [collées]. Pour chaque publication : date, format, message en une phrase, fichier source, mention (aucune ou « Image générée par IA »). N'annonce aucun fait absent de la liste.
```

Ce que vous devez obtenir : Un tableau de douze lignes, trois portant la mention, le visuel des tarifs le 1er mars. Coût : aucun crédit.

Entraînement 3 La journée de production d'un restaurant, avec une demande à refuser

Demande à recopier **La réponse à Bruno**

```
Rédige une réponse de douze lignes à Bruno, gérant de restaurant. Points : 1. pas de vidéo d'un chef connu générée : utiliser l'image et la voix d'une personne réelle sans son consentement est puni par le Code pénal (article 226-8) quand le montage n'est pas signalé, et un faux témoignage tromperait les clients ; 2. alternative : une vraie citation d'un guide ou d'un client qui l'a autorisée, ou la parole de son propre chef filmée ; 3. les photos de l'équipe attendent les accords écrits, à signer cette semaine ; 4. le reste du mois est faisable en une journée. Ton cordial et clair.
```

Ce que vous devez obtenir : Une réponse qui ouvre sur ce qui est faisable, explique le refus en deux phrases sans jargon, propose les deux alternatives et le modèle d'accord à faire signer. Coût : aucun crédit.

Demande à recopier **Une ambiance de Noël au code de la charte**

```
Close-up of a dark green linen tablecloth with small golden candle lights, pine branches and two empty wine glasses, warm soft light, deep green and gold tones, empty space on the right for text --ar 4:5 --no text, logo, people, food
```

Ce que vous devez obtenir : Quatre ambiances vert sapin et dorées, sans plat généré, avec un espace pour le texte du menu. Traduction : gros plan sur une nappe en lin vert foncé avec de petites bougies dorées, des branches de pin et deux verres à vin vides, lumière chaude et douce, tons vert profond et or, espace vide à droite pour du texte. Mention : « Image générée par IA ».

Plan : la veille, les photos du photographe, la charte, le texte exact du menu du 31 (« Menu du réveillon, 89 € »), les accords signés. Seize publications : quatre plats de fêtes, quatre ambiances avec le menu, quatre coulisses (équipe si les accords sont signés, sinon mains et gestes sans visage), quatre infos pratiques (horaires, réservation, menu, fermeture). Budget relevé en novembre 2026 : Midjourney Standard environ 30 $ si le restaurant reste sous le seuil de 1 million de dollars de chiffre d'affaires, sinon Pro environ 60 $; Canva pour la mise en page ; programmation gratuite. Coût de l'entraînement : une dizaine de générations si vous testez les prompts.

Corrigés · leçon 50, Votre plan sur 30 jours et l'évaluation finale

Exercice Votre plan sur 30 jours

Un plan qui tient ressemble à celui d'Aurélie, chargée de communication de la biscuiterie de l'Entre-deux-Mers suivie dans le module 12.

Le plan d'Aurélie

Semaine	Ce qu'elle fait	Créneau	Résultat attendu
1	Chronomètre trois fois ses trois productions : les visuels de la semaine, une fiche produit, une vidéo courte ; inventaire de cinq outils	Lundi et mardi, au fil de l'eau	Neuf temps de départ, un inventaire daté qui révèle deux musiques créées en gratuit
2	Fiche de brief partagée, dix fiches de prompts testées sur trois cas, convention de nommage appliquée au dossier du mois	Mardi, de 9 h à 11 h	Une banque de dix fiches en version 1
3	Projet de A à Z : la fiche produit de la boîte de six, chronométrée	Jeudi, de 14 h à 17 h	Une fiche en ligne, contrôlée, archivée
4	Cinq mesures par production, gain, taux de reprise, coût par livrable ; charte des usages ; point d'équipe	Lundi, réunion d'équipe	Trois chiffres, deux offres conservées, une résiliée, la charte affichée

> **Ce qui fait échouer un plan**
>
> S'abonner à tous les outils en semaine 1 ; ne pas chronométrer avant ; ranger les prompts dans sa tête ou dans la seule bibliothèque de l'outil ; viser un film de 60 secondes comme premier projet. Un mois, trois productions, deux heures par semaine : c'est modeste, et c'est ce qui tient.

Le point d'équipe d'Aurélie ne vante pas les outils. Il montre trois temps avant et après, le coût par livrable, un incident évité au contrôle (une boîte redessinée par le remplissage génératif, repérée avant la mise en ligne) et propose trois règles : le produit ne se génère jamais, aucune offre gratuite pour un livrable publié, un décor photoréaliste porte sa mention.

Entraînement 1 Calculer le gain d'un mois

A : (65 − 35) × 6 = 180 min. B : (250 − 170) × 2 = 160 min. C : (45 − 45) × 4 = 0 min, avec 60 % de reprises : la voix générée ne gagne rien tant que le texte des tutoriels n'est pas stabilisé avant génération. Total : 340 minutes, environ 5 h 40 par mois.

Demande à recopier **Vérifier le calcul**

```
Refais en code ce calcul de gain : pour chaque production, moyenne des temps avant,
moyenne des temps après, gain du mois = (avant − après) × fréquence, taux de reprise.
Données : [collez le relevé]. Donne le total en minutes et en heures.
```

Ce que vous devez obtenir : Un calcul visible qui donne 180, 160 et 0 minutes, 340 au total. Coût : aucun crédit.

Entraînement 2 La charte des usages d'une équipe de cinq

Demande à recopier **La demande de la charte**

```
Rédige une charte des usages de l'IA créative d'une page pour le service communication
d'un office de tourisme, en trois niveaux (autorisé, avec validation de la directrice,
interdit), une ligne par règle, à partir de ces notes [collées]. Reprends ces principes
: un lieu réel se montre par sa vraie photo ou porte une mention ; aucune voix ni image
d'une personne réelle sans accord écrit ; aucune offre gratuite pour un livrable publié
; aucun avatar présenté comme un vrai salarié ; prompts et réglages archivés dans la
banque de l'équipe.
```

Ce que vous devez obtenir : Une charte de douze à quinze lignes, dont « Interdit : faire passer un avatar généré pour une hôtesse de l'office » et « Avec validation : un paysage généré qui ressemble à un lieu réel, avec la mention Image générée par IA ». Coût : aucun crédit.

Ajoutez une ligne de fonctionnement : la charte se relit chaque trimestre, et tout doute sur un cas réel va à un avocat en propriété intellectuelle.

Entraînement 3 L'épreuve pratique, 60 minutes, notée sur 20

Fiche : objectif (faire connaître la boîte collector, Instagram et Facebook, venir en boutique ou commander) ; public (clients de la conserverie et touristes du bassin) ; message (« La collector est arrivée » ; « En boutique et sur notre site dès le 3 mars ») ; sujet (photos réelles de la boîte, illustration de l'artiste, décor de dune) ; style (#1D4E6E, #F2C14E, #FFFFFF, lumière de fin de journée) ; contraintes (pas de Jean-Marc ni du logo du club sans accord écrit, accord de l'artiste pour la vidéo et la 3D, offres commerciales, mention) ; livrable (affiche 4:5 en 1 080 × 1 350, Reel de 15 s en 1 080 × 1 920, GLB de la boîte, remise le 20 février). Outils : Midjourney Pro pour le décor, Photoshop pour poser la boîte et le texte, Runway Standard pour le plan, Suno Pro pour la musique, Blender pour la boîte en 3D avec le fichier de l'illustration en texture.

Demande à recopier **Le décor de l'affiche, dans Midjourney**

```
Golden hour on a large coastal sand dune overlooking the ocean, warm low sun on the left, soft blue sky, gentle sea in the distance, empty foreground on a flat weathered wooden surface for a product tin and text, deep ocean blue and warm yellow tones, photographic --ar 4:5 --no text, logo, people, boats, tins
```

Ce que vous devez obtenir : Quatre décors de dune au soleil couchant, avec un premier plan libre où la vraie boîte se pose dans Photoshop et le texte en mise en page. Traduction : heure dorée sur une grande dune littorale face à l'océan, soleil bas et chaud à gauche, ciel bleu doux, mer calme au loin, premier plan vide sur une surface de bois patiné pour une boîte et du texte, tons bleu océan et jaune chaud, rendu photographique.

Demande à recopier **Le plan vidéo de 5 secondes et la musique**

```
Plan Runway, à partir de l'affiche sans texte : Locked camera. The sunlight slowly fades across the dune and the ocean surface glitters gently. Natural coastal photography look.
Musique Suno, mode personnalisé : Style : bright acoustic ukulele and light hand percussion, sunny seaside mood, cheerful, 110 bpm, clean ending ; Instrumental : activé
```

Ce que vous devez obtenir : Un plan de 5 s où seuls la lumière et l'océan bougent, la boîte reste fixe et nette ; une musique sans voix, à couper à 15 s sur une fin franche. Traduction du plan : caméra fixe, la lumière du soleil décline lentement sur la dune et la surface de l'océan scintille doucement, rendu naturel de photographie côtière. Traduction du style : ukulélé acoustique lumineux et percussions légères, ambiance de bord de mer ensoleillé, joyeux, 110 battements par minute, fin nette.

Contrôle : brief (textes exacts, couleurs, formats, 15 s), défauts (boîte nette, aucun objet ajouté), droits (offres commerciales, accords de l'artiste, de Jean-Marc et du club demandés avant tout usage), transparence (mention), livraison (noms de fichiers, prompts archivés). Mention, sur l'affiche et le carton final du Reel, dès la première publication : « Décor généré par IA », avec l'étiquette IA de la plateforme. Coût si vous testez : quatre générations Midjourney, environ 60 crédits Runway, une génération Suno.