



# DUPLEX ET PLATEAU DE SITUATION À LA TÉLÉVISION : ÊTRE À L'AISE DEVANT LA CAMÉRA

Audiovisuel : apprendre à improviser, à gérer le stress, maîtriser son corps et sa voix pour intervenir en direct à la télévision

FORMATIONS COURTES

PERFECTIONNEMENT

Ref. : 4501119

Durée :  
2 jours - 14 heures

Tarif :  
Salarié - Entreprise : 1665 € HT

Repas inclus

Le plateau en situation ou bien le duplex en direct sont devenus incontournables à la télévision, spécifiquement dans le traitement du news. Qu'il s'agisse d'un plateau enregistré, en mouvement voire en séquence ou bien d'un direct, la capacité à être à l'aise devant la caméra, à bien parler et bien présenter est absolument essentielle. Et c'est bien cela que cette formation va vous permettre de travailler. Vous serez accompagné et guidé par un professionnel expert du sujet tout au long de l'apprentissage. Une manière bienveillante de découvrir cet exercice ou bien de perfectionner votre technique. Le CFPJ met à votre disposition ses moyens techniques pour vous aider à progresser vite et repartir de la formation avec des clefs pour être à l'aise devant la caméra et gérer le stress en toute situation.

## LIEUX ET DATES DÉTAILLÉS

Paris

03 et 04 nov. 2026

- 03/11/2026 09:00 --> 04/11/2026 17:30 à Paris
  - 03/11/2026 09:00 --> 03/11/2026 17:30
  - 04/11/2026 09:00 --> 04/11/2026 17:30

## OBJECTIFS

- Préparer son plateau de situation.
- Maîtriser tous les paramètres pour passer devant la caméra.
- Gagner en aisance devant la caméra.

## EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

## POUR QUI ?

Journalistes tous médias.

## PRÉREQUIS

Avoir une première expérience dans le journalisme de télévision.

## COMPÉTENCES ACQUISES

Passer devant la caméra avec aisance, soit pour un plateau en direct ou enregistré, soit pour un plateau de situation sur le terrain.

## PROGRAMME

Pendant  
TV - Le plateau de situation: être à l'aise devant la caméra



Organisme qualifié  
par l'ISQ-OPQF



Membre de la Fédération  
Les Acteurs de la Compétence

CFPJ SAS - 18-24 rue Tiphaine - 75015 PARIS  
Tél. : +33 (0)1 42 21 02 02 - e-mail : serviceclient@cfpj.com  
Siret 449 557 339 000 32



## Se préparer pour faire un plateau

- Définir le rôle du plateau de situation.
- Intégrer le plateau de situation dans le déroulé du reportage.
- Que dire dans un plateau de situation ?
- Mettre en place le travail de préparation.
- Éditer dans un style vivant et faire court.
- Le rôle des fiches : comment s'en passer ?
- Choisir le lieu, l'importance du cadre.
- Le rôle du JRI et le travail sur la distance et la focale.

## Maîtriser les conditions d'un plateau réussi

- Le travail de concentration et de relaxation, la respiration.
- Trouver la bonne posture.
- Travailler le regard caméra.
- Gérer un environnement hostile : bruit, public...
- Refaire une prise : le visionnage critique à chaud.
- Le cas particulier des duplex en direct.
- Se familiariser avec les techniques d'improvisation.
- Quelle conduite tenir en cas d'incident technique ?
- Le cas particulier des plateaux de situation en mouvement : apprivoiser les mouvements de caméra.

## Exercices pratiques et visionnage critique

### INTERVENANTS

L'intervenant.e est journaliste en TV.

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Exercices en mises en situation concrètes en plateau ou face caméra.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**. Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur [votre espace apprenant](#). Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre [plateforme](#) dédiée.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap



Organisme qualifié  
par l'ISQ-OPQF



Membre de la Fédération  
Les Acteurs de la Compétence

CFPJ SAS - 18-24 rue Tiphaine - 75015 PARIS  
Tél. : +33 (0)1 42 21 02 02 - e-mail : [serviceclient@cfpj.com](mailto:serviceclient@cfpj.com)  
Siret 449 557 339 000 32