



Contact : Maxime Le Men, directeur général délégué  
06 65 91 10 30  
m.llemen@tv78.com

43, boulevard Vauban - 78280 Guyancourt  
SAEM au capital de 143.136 €  
RCS Versailles 339 627 927 86

## Média training pour une prise de parole sereine en public

Nos formations se déroulent dans les studios de tv78, à Guyancourt.

Pendant quatre heures, nos élèves travaillent sur des cas pratiques. Notre formateur analyse et conseille. Il travaille avec les élèves sur leur posture et leurs éléments de langage pour qu'ils soient à même de produire un discours clair et maîtrisé en toute circonstance 📌

- 🗣️ Speech : Expression face caméra, sans interlocuteur
- 📰 Interview : Réponses aux questions d'un journaliste
- ⚡ Débat contradictoire : Confrontation de points de vue
- 🎤 Micro-trottoir : Interview impromptue



---

## Dispositif de formation

*Formation animée par Maxime Le Men*

---

### Présentation du formateur

**Maxime Le Men** est directeur général délégué de Média de l'Ouest Parisien, spécialiste de la communication et de la prise de parole publique.

Avec plus de **15 ans d'expérience dans l'accompagnement de dirigeants, d'élus et de communicants**, il conçoit et anime des sessions de média training centrées sur l'impact du discours et la maîtrise des messages.



---

## Objectifs pédagogiques

Cette formation vise à permettre à chaque participant de :

- S'exprimer de manière claire, fluide et structurée devant une caméra ou un auditoire
- Construire un message cohérent, stratégique et engageant
- Renforcer sa capacité à faire passer ses idées avec clarté
- Gérer le stress, ajuster sa posture, maîtriser sa voix
- Développer des **éléments de langage personnalisés** et adaptés à son contexte

---

## Une méthode centrée sur le fond, pas uniquement sur la forme

Cette formation se distingue par une approche qui dépasse les codes de la communication "gestuelle".

**Ce qui est dit compte autant – voire davantage – que la manière de le dire.**

Le cœur du travail repose donc sur :

- La structuration du discours
- L'élaboration d'éléments de langage
- L'adaptation aux différents formats de prise de parole
- L'analyse critique des vidéos, **comme après un match**

---

## Les 4 types d'exercices – Pour se former en conditions réelles

Chaque participant expérimente **quatre formats de prise de parole**, filmés et analysés, qui couvrent les situations les plus courantes dans la vie professionnelle ou publique.

### **Speech – Prise de parole face caméra, en autonomie**

Format souvent utilisé pour les vidéos institutionnelles ou les messages internes.

- Objectif : délivrer un message clair sans interaction
- Enjeux : rythme, ton, clarté, structuration

### **Interview – Réponses à un journaliste**

Simulation d'un entretien médiatique, face à un interlocuteur.

- Objectif : garder le cap du message tout en répondant précisément
- Enjeux : concision, gestion des questions difficiles, relance

## **Débat contradictoire – Confrontation d'idées**

Exercice utile pour les profils amenés à défendre une position.

- Objectif : affirmer un point de vue sans se laisser déstabiliser
- Enjeux : argumentation, gestion du temps de parole et des émotions

## **Micro-trottoir – Réaction spontanée en environnement mouvant**

Format plus informel, proche de la communication terrain.

- Objectif : savoir s'exprimer à chaud avec clarté et cohérence
- Enjeux : improvisation maîtrisée, adaptation du ton et du vocabulaire

---

## **Déroulé pédagogique**

### **1. En amont : préparation individualisée**

Avant la session, chaque participant reçoit un **questionnaire préparatoire** pour :

- Identifier ses contextes de prise de parole
- Définir ses attentes
- Sélectionner les **thématiques sur lesquelles il souhaite s'exercer**

 Cette étape permet de construire des exercices **sur mesure**, au plus proche du réel.

---

### **2. Pendant la session : mise en pratique et progression**

La demi-journée s'organise autour d'une alternance entre :

- **Préparation d'éléments de langage** en lien avec les sujets choisis
- **Enregistrements filmés** selon les 4 formats
- **Analyse vidéo** à chaud et à froid, centrée sur le **fond du discours**, sa clarté, sa cohérence, sa portée
- Apports ciblés : voix, rythme, posture, regard, stress

Le tout dans un cadre **constructif, bienveillant et exigeant**.

---

### **3. Après la session : restitution et suivi**

- **Les vidéos des exercices sont remises à chaque participant** à l'issue de la formation (via lien sécurisé)
  - Un **document de synthèse personnalisé** peut être proposé sur demande
  - Possibilité de **séances complémentaires** d'approfondissement ou de suivi (sur devis)
  - **Un questionnaire de satisfaction** est envoyé après chaque séance afin de perfectionner la formation.
-