▶ TUTORIELS VIDÉO INCLUS

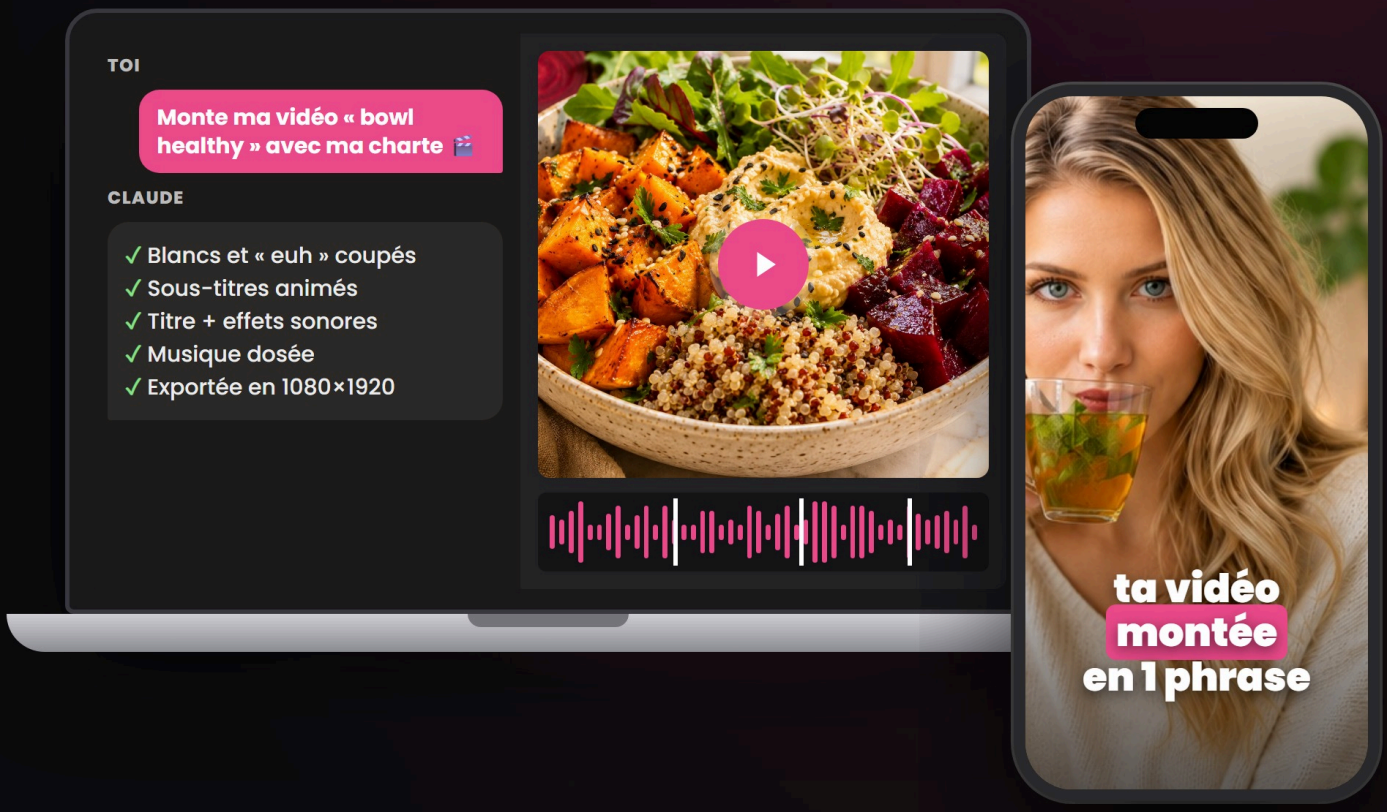
MONTEUR VIDÉO IA

TES VIDÉOS MONTÉES AVEC L'IA

— SANS JAMAIS TOUCHER UNE TIMELINE —

TU REGARDES. TU REPRODUIS. TU CRÉES.

Débutante ? Suis simplement les vidéos.



- ▶ 9 tutos vidéo inclus
- 🎓 Même si tu débutes
- ∞ Réutilisable à vie
- FREE Transcription gratuite
- 🎬 1 vidéo = 5 Reels
- Sous-titres animés

9 ÉTAPES GUIDÉES tu as juste à suivre

23 PROMPTS À COPIER-COLLER

0 LOGICIEL DE MONTAGE

DU PREMIER PROMPT À TA VIDÉO FINALE

REELS • TIKTOK • SHORTS

Sommaire

00	Avant de commencer
01	Installer ton studio de montage
02	Activer la transcription mot à mot
03	Créer ta charte vidéo
04	Construire ton propre monteur IA
05	Couper tes blancs et tes ratés
06	Ajouter des effets pro
07	Bien filmer
08	Mettre de la musique sans risque
09	Vérifier et publier
10	Une vidéo longue, 5 Reels
11	Les sous-titres tendance
12	Voix off et doublage IA
13	Des plans d'illustration en 2 minutes
14	Accroches et couvertures
SOS	Te débloquer toute seule
+	Récap des 23 prompts

TON PARCOURS

Étapes 1 à 4 : tu construis ton studio et ton monteur, une seule fois. Étapes 5 à 9 : ta routine pour chaque vidéo. Étapes 10 à 14 : les nouveautés 2026 pour aller plus loin. SOS : dès que tu bloques.

00

Avant de commencer

Objectif : lis ces deux pages une fois : elles t'évitent 90 % des blocages.

Ce que tu vas construire

Aujourd'hui, monter une vidéo verticale de 60 secondes prend souvent 1 à 3 heures : couper les blancs, enlever les phrases ratées, caler les sous-titres mot par mot, ajouter les titres, la musique, les bruitages. À la fin de ce guide, tu déposes ton rush dans un dossier, tu écris une phrase à Claude, et ta vidéo sort montée, sous-titrée à tes couleurs, prête à publier.

Tu ne vas pas apprendre un logiciel de montage. Tu vas construire **ton propre monteur IA** : deux petits moteurs que Claude écrit pour toi, une fois pour toutes, et que tu réutilises sur chaque vidéo.

- **Le moteur de coupe** : il lit la transcription mot à mot de ta vidéo et supprime les blancs, les « euh » et les prises ratées.
- **Le moteur d'animation** : il ajoute tes sous-titres animés, tes titres, tes cartes et tes effets sonores, selon ta charte.

Ce qu'il te faut

Élément	Détail	Coût
Un ordinateur	Mac (macOS 13 ou plus récent) ou PC Windows 10/11, 8 Go de RAM conseillés	Celui que tu as
Claude	Abonnement payant (Pro ou supérieur) pour utiliser Claude Code	Abonnement mensuel
La transcription	**Au choix** : Whisper sur ton ordinateur (gratuit) ou ElevenLabs Scribe (plus précis, offre gratuite pour démarrer)	0 € ou selon volume
Un téléphone	Celui que tu utilises déjà pour filmer	—
Un micro cravate	Fortement conseillé (voir étape 7)	30 à 200 €

Comment utiliser ce guide

1. Fais les étapes dans l'ordre la première fois. Les étapes 1 à 4 se font une seule fois.
2. À chaque étape, regarde la vidéo (QR code en début de chapitre), puis applique.
3. Les prompts sont dans des encadrés roses : copie-colle-les tels quels dans Claude. Les passages entre [crochets] sont à remplacer par tes infos.
4. Bloquée ? Va directement à l'étape « Te débloquer toute seule » en fin de guide.

LA RÈGLE D'OR

Tu ne codes rien toi-même. Ton rôle : décrire ce que tu veux, regarder le résultat, dire ce qui ne va pas. Claude écrit, installe, teste et corrige.

Ta semaine type, une fois tout en place

Moment	Ce que tu fais	Temps
Tournage	Tu filmes 3 à 5 vidéos d'affilée (étape 7)	1 h
Montage	Tu déposes les rushs et tu écris une phrase à Claude	5 min par vidéo
Vérification	Tu regardes, tu demandes 1 ou 2 retouches	5 min par vidéo
Publication	Légende, couverture, mots-clés : déjà préparés par Claude	2 min

BON À SAVOIR

Ta première vidéo prendra un peu de temps : tu construis ton monteur. Dès la deuxième, tu gagnes des heures chaque semaine.

01

Installer ton studio de montage

Objectif : un ordinateur prêt, avec Claude qui installe lui-même tous les outils dont il a besoin.

VIDÉO DE L'ÉTAPE 1

Scanne le QR code avec ton téléphone et regarde la démonstration avant d'appliquer.

www.abcbody.fr/monteur-video-ia#etape-1

1. Installer Claude Code

Claude Code, c'est Claude capable d'agir directement sur ton ordinateur : créer des dossiers, installer des outils, lancer des montages. Le plus simple pour démarrer : **l'application Claude pour ordinateur** (Mac ou Windows), qui permet d'utiliser Claude Code sans terminal. Télécharge-la sur claude.com/download, connecte-toi, ouvre l'onglet **Code**.

Tu préfères le terminal ? Une seule commande suffit :

Système	Commande à coller
Mac (Terminal)	`curl -fsSL https://claude.ai/install.sh | bash`
Windows (PowerShell)	`irm https://claude.ai/install.ps1 | iex`

Ferme puis rouvre la fenêtre, tape **claude** et valide. La première fois, il te demande de te connecter à ton compte.

2. Créer ton dossier studio

Crée sur ton bureau un dossier nommé **MonStudio**. C'est là que tout va vivre. Dans l'application, choisis ce dossier comme dossier de travail (ou, dans le terminal, place-toi dedans avant de taper claude).

3. Laisser Claude tout installer

Claude va vérifier ce qui manque et l'installer : **FFmpeg** (le moteur vidéo qui coupe et assemble), **Python** (pour le moteur de coupe), **Node.js** (pour le moteur d'animation) et **Git** (pour garder des versions de ton travail). Il te demandera l'autorisation avant chaque action : lis et accepte.

PROMPT 01 — INSTALLER LE STUDIO · À COPIER-COLLER

Tu es mon assistant technique de montage vidéo. Je ne suis pas développeuse : explique chaque étape en une phrase simple.
1. Détecte mon système (Mac ou Windows).
2. Vérifie si FFmpeg, Python 3, Node.js (version LTS) et Git sont installés. Installe ce qui manque avec la méthode la plus fiable pour mon système.
3. Dans le dossier actuel, crée cette structure : rushs/, exports/, musique/, sfx/, polices/, charte/, moteur/, sauvegardes/, journal/.
4. Initialise Git dans ce dossier pour garder l'historique de chaque modification.
5. Crée journal/avancement.md avec ce qui est installé et ce qui reste à faire.
À la fin, donne-moi un récapitulatif en 5 lignes maximum.

PROMPT 02 — VÉRIFIER QUE TOUT FONCTIONNE · À COPIER-COLLER

Fais un test complet du studio : affiche la version de FFmpeg, Python, Node et Git. Puis génère une vidéo test de 3 secondes (fond rose, format vertical 1080x1920) dans exports/test.mp4 avec FFmpeg. Si quelque chose échoue, corrige-le toi-même et refais le test.

LE RÉFLEXE SAUVEGARDE

Demande à Claude « fais un point de sauvegarde Git » avant chaque grosse modification. Si quelque chose casse, tu dis « reviens au dernier point de sauvegarde » et tout redevient comme avant.

02

Activer la transcription mot à mot

Objectif : Claude connaît chaque mot de ta vidéo, avec l'heure exacte où il est prononcé, au centième de seconde.

VIDÉO DE L'ÉTAPE 2

Scanne le QR code avec ton téléphone et regarde la démonstration avant d'appliquer.

www.abcbody.fr/monteur-video-ia#etape-2

Pourquoi c'est la clé de tout

Tout ton montage repose sur une **transcription horodatée mot par mot**. Grâce à elle, Claude sait que « bonjour » commence à 0,42 s et finit à 0,81 s. Il peut alors couper un blanc à l'image près, supprimer une phrase ratée, et afficher chaque mot du sous-titre au moment exact où tu le dis.

Deux options, choisis la tienne

	Option A · Whisper	Option B · ElevenLabs Scribe
Prix	**Gratuit**, à vie	Offre gratuite pour tester, puis selon volume
Où ça tourne	Sur ton ordinateur, rien ne sort de chez toi	En ligne, sur les serveurs d'ElevenLabs
Clé à gérer	Aucune	Une clé API (à protéger)
Précision	Très bonne en français, avec un bon micro	Excellente, repère aussi les rires et respirations
Vitesse	1 à 3 min pour une vidéo d'1 min selon l'ordinateur	Quelques secondes

Notre conseil : commence avec Whisper (gratuit). Passe à ElevenLabs seulement si tu trouves des erreurs dans tes sous-titres malgré un bon son.

PROMPT 04 bis — TRANSCRIPTION GRATUITE AVEC WHISPER · À COPIER-COLLER

Écris un script moteur/transcrire.py qui :
- prend une vidéo du dossier rushs/ et en extrait l'audio avec FFmpeg ;
- la transcrit sur mon ordinateur avec faster-whisper (modèle « small », langue française, horodatage au niveau du mot) — installe-le si besoin ;
- enregistre le résultat dans rushs/[nom-de-la-vidéo].mots.json (chaque mot avec début, fin et type) ;
- ne retranscrit jamais une vidéo déjà transcrite (réutilise le .json existant).
Teste-le sur la vidéo que j'ai mise dans rushs/ et montre-moi les 20 premiers mots avec leurs horaires.

Option B : créer ta clé ElevenLabs en sécurité

On utilise **Scribe**, le moteur de transcription d'ElevenLabs : il gère le français, donne les horodatages mot par mot et repère même les bruits (rires, respiration).

1. Crée un compte sur elevenlabs.io (l'offre gratuite suffit pour tester).
2. Va dans **Developers** puis **API Keys**, clique sur **Create API Key**.
3. Nomme-la « MonStudio ». Restreins ses droits : autorise uniquement **Speech to Text**. Tout le reste : désactivé.
4. Fixe une limite de crédits sur la clé : si elle fuit un jour, la casse est plafonnée.
5. Copie la clé. Elle ne s'affiche qu'une fois.

TA CLÉ = TA CARTE BANCAIRE

Ne la colle jamais dans une conversation, un e-mail ou une capture d'écran. Elle va dans un fichier caché nommé .env, que Claude protège pour qu'il ne soit jamais partagé ni sauvegardé en ligne.

PROMPT 03 — RANGER LA CLÉ EN SÉCURITÉ · À COPIER-COLLER

Crée un fichier .env à la racine du studio contenant la ligne ELEVENLABS_API_KEY= (vide). Ajoute .env au fichier .gitignore. Ouvre-moi le fichier .env pour que je colle ma clé moi-même après le signe =. Ne me demande jamais d'écrire la clé dans le chat, et ne l'affiche jamais dans tes réponses.

PROMPT 04 — TESTER LA TRANSCRIPTION MOT À MOT · À COPIER-COLLER

Écris un script moteur/transcrire.py qui :
- prend une vidéo du dossier rushs/ ;
- extrait l'audio avec FFmpeg ;
- l'envoie à l'API Speech to Text d'ElevenLabs (modèle Scribe le plus récent, langue française, horodatage au niveau du mot), avec la clé lue dans .env ;
- enregistre le résultat dans rushs/[nom-de-la-vidéo].mots.json (chaque mot avec début, fin et type) ;
- ne renvoie jamais une vidéo déjà transcrite (réutilise le .json existant).
Teste-le sur la vidéo que j'ai mise dans rushs/ et montre-moi les 20 premiers mots avec leurs horaires.

Si tu vois tes propres mots s'afficher avec des horaires, c'est gagné : ton monteur a des oreilles.

03

Créer ta charte vidéo

Objectif : un style si reconnaissable qu'on sait que c'est toi avant même d'entendre ta voix.

VIDÉO DE L'ÉTAPE 3

Scanne le QR code avec ton téléphone et regarde la démonstration avant d'appliquer.

www.abcbody.fr/monteur-video-ia#etape-3

Choisis ta famille de style

Famille	Ambiance	Polices gratuites	Couleurs types
Clean	Sobre, expert, rassurant	Montserrat, Inter	Blanc, noir, 1 accent
Punchy	Énergie, motivation, sport	Anton, Bebas Neue	Noir, jaune fluo, blanc
Luxe	Premium, beauté, élégance	Playfair Display + Montserrat	Crème, or, noir
Pop	Fun, lifestyle, girly	Poppins, Fredoka	Rose, lilas, bleu ciel

Toutes ces polices viennent de **Google Fonts** : gratuites, et utilisables pour un usage commercial. Télécharge celles que tu choisis et range les fichiers .ttf dans le dossier polices/.

Les 8 questions de ta charte

1. Ta cible : à qui parles-tu, en une phrase ?
2. Trois adjectifs qui décrivent ta marque.
3. Tes couleurs : une principale, une d'accent (pour les mots-clés), une pour le texte.
4. Tes polices : une pour les titres, une pour les sous-titres.
5. Tes sous-titres : combien de mots à l'écran à la fois (1 à 4), quelle taille, quelle position.
6. Ton animation : apparition « pop », glissé, ou mot surligné façon karaoké ?
7. Tes effets sonores : aucun, discrets ou très présents ?
8. Ta signature : logo, phrase de fin, appel à l'action récurrent ?

PROMPT 05 — L'INTERVIEW DE CHARTE · À COPIER-COLLER

Je veux créer la charte vidéo de ma marque [nom de ta marque]. Pose-moi les 8 questions suivantes une par une, en attendant ma réponse à chaque fois : ma cible, 3 adjectifs, mes couleurs, mes polices, mes sous-titres (mots par écran, taille, position), mon style d'animation, mes effets sonores, ma signature. Pour chaque question, propose-moi 3 options concrètes adaptées à la famille de style [Clean / Punchy / Luxe / Pop].

PROMPT 06 — GRAVER LA CHARTE · À COPIER-COLLER

À partir de mes réponses, crée charte/charte.json (couleurs en hexadécimal, chemins des polices du dossier polices/, taille et position des sous-titres, nombre de mots par écran, style d'animation, volume des effets, signature). Puis génère charte/apercu.png : une image 1080x1920 qui montre un sous-titre, un titre et une carte dans ma charte, pour que je valide visuellement.

LA ZONE SÛRE

Sur TikTok et Reels, le bas de l'écran est masqué par la légende et les boutons. Place tes sous-titres entre 55 % et 70 % de la hauteur, jamais dans les 20 % du bas.



Où placer quoi

- Le titre d'accroche en haut, sans couvrir tes yeux.
- Ton visage au tiers supérieur.
- Les sous-titres sous ton menton.
- Rien d'important dans les 20 % du bas.

04

Construire ton propre monteur IA

Objectif : deux moteurs écrits une seule fois, réutilisables à vie, sur toutes tes vidéos.

VIDÉO DE L'ÉTAPE 4

Scanne le QR code avec ton téléphone et regarde la démonstration avant d'appliquer.

www.abcbody.fr/monteur-video-ia#etape-4

Comment ça marche

Moteur	Ce qu'il fait	Outils
Moteur de coupe	Lit les mots horodatés, décide quoi garder, assemble la vidéo nettoyée	Python + FFmpeg
Moteur d'animation	Pose sous-titres, titres, cartes et sons sur la vidéo nettoyée	Remotion (vidéo en code) + FFmpeg

Remotion fabrique des vidéos à partir de code : c'est ce qui permet des animations précises, à tes couleurs, recalées automatiquement sur chaque mot. Sa licence est gratuite pour une personne seule ou une entreprise de 3 personnes maximum ; au-delà, une licence payante est nécessaire.

PROMPT 07 — CONSTRUIRE LE MOTEUR DE COUPE · À COPIER-COLLER

Construis moteur/couper.py. Il prend une vidéo de rushs/ et son fichier .mots.json, puis :
1. Convertit la vidéo en 30 images/seconde constantes (les téléphones filment souvent en cadence variable, ce qui décale tout).
2. Calcule les passages à garder selon des réglages modifiables en haut du fichier : silence maximum conservé (0,35 s), marge avant/après chaque mot (0,08 s), liste de mots parasites à retirer (euh, hum, bah).
3. Exporte exports/[nom]_coupe.mp4 et un fichier [nom]_coupe.mots.json dont les horaires sont recalés sur la nouvelle vidéo.
4. Affiche la durée avant/après.
Ne touche jamais au fichier original dans rushs/.

PROMPT 08 — CONSTRUIRE LE MOTEUR D'ANIMATION · À COPIER-COLLER

Crée un projet Remotion dans moteur/animation/. Il lit charte/charte.json et un fichier .mots.json, et sait poser sur une vidéo :
- des sous-titres animés mot par mot (style, police, couleurs, position de ma charte) ;
- un titre d'ouverture ;
- des cartes animées (chiffre clé, liste de 3 points) ;
- des effets sonores du dossier sfx/.

Tout se pilote par un fichier [nom].montage.json (quoi afficher, à quel moment). Ajoute une commande simple pour faire le rendu final en 1080x1920, 30 i/s, dans exports/. Fais un test sur exports/test.mp4.

UNE FOIS, PAS À CHAQUE VIDÉO

Ces deux prompts, tu ne les utilises qu'une seule fois. Ensuite, tu améliores tes moteurs petit à petit : « les sous-titres sont trop gros », « ajoute un effet zoom »… Claude modifie, tu valides, tu sauvegardes.

Le trajet d'une vidéo dans ton studio

rushs/	transcrire	couper	animer	exports/
ta vidéo brute	chaque mot horodaté	blancs et ratés en moins	sous-titres, titres, sons	vidéo prête

05

Couper tes blancs et tes ratés

Objectif : un rush brut de 3 minutes devient une vidéo nerveuse d'une minute, sans timeline.

VIDÉO DE L'ÉTAPE 5

Scanne le QR code avec ton téléphone et regarde la démonstration avant d'appliquer.

www.abcbody.fr/monteur-video-ia#etape-5

Les blancs et les mots parasites

Dépose ton rush dans rushs/. Lance la transcription, puis la coupe. Le moteur enlève chaque silence trop long et chaque « euh », en gardant une petite respiration naturelle.

PROMPT 09 — COUPER LES BLANCS · À COPIER-COLLER

Transcris puis coupe la vidéo rushs/[nom].mp4 avec mes moteurs. Montre-moi : durée avant, durée après, nombre de coupes. Ouvre la vidéo coupée pour que je la regarde.

Les prises ratées

Quand tu rates une phrase en tournant, ne t'arrête pas : dis le mot **« STOP »**, fais une seconde de silence, puis reprends la phrase depuis le début. Le moteur repère le mot signal et garde uniquement ta dernière prise.

PROMPT 10 — SUPPRIMER LES PRISES RATÉES · À COPIER-COLLER

Ajoute au moteur de coupe la gestion des prises ratées : quand le mot « STOP » apparaît dans la transcription, supprime le mot STOP et la phrase incomplète juste avant. Détecte aussi les phrases répétées deux fois de suite (même début de phrase) et garde seulement la dernière version. Avant de couper, liste-moi les passages supprimés avec leurs horaires pour que je valide.

SI ÇA COUPE TROP SEC

Dis simplement : « les coupes mangent la fin des mots, augmente la marge à 0,12 s ». Si le rythme est trop haché : « garde jusqu'à 0,5 s de silence ». Tu règles au ressenti, Claude ajuste les chiffres.

06

Ajouter des effets pro

Objectif : le rendu d'une monteuse pro, en décrivant simplement ce que tu veux voir.

VIDÉO DE L'ÉTAPE 6

Scanne le QR code avec ton téléphone et regarde la démonstration avant d'appliquer.

www.abcbody.fr/monteur-video-ia#etape-6

Les sous-titres animés

Ce sont eux qui retiennent les gens : la majorité regarde sans le son. Un mot-clé par phrase passe dans ta couleur d'accent.

PROMPT 11 — SOUS-TITRES À MES COULEURS · À COPIER-COLLER

Sur exports/[nom]_coupe.mp4, crée le fichier de montage avec des sous-titres selon ma charte. Corrige l'orthographe sans changer mes mots. Choisis un mot-clé par phrase et mets-le en couleur d'accent. Fais le rendu et ouvre-le.

Les titres 3D et l'accroche

Les 2 premières secondes décident si on reste. Un titre en relief, qui arrive avec un mouvement, annonce la promesse de la vidéo.

PROMPT 12 — TITRE 3D D'OUVERTURE · À COPIER-COLLER

Ajoute un titre d'ouverture en relief (effet 3D : profondeur, ombre, légère rotation à l'entrée) pendant les 2 premières secondes, avec le texte : « [ton accroche] ». Polices et couleurs de ma charte. Il ne doit jamais masquer mon visage.

Les cartes animées

Un chiffre qui compte, une liste qui apparaît point par point : c'est ce qui rend une info mémorable.

PROMPT 13 — CARTES ANIMÉES · À COPIER-COLLER

Repère dans la transcription les moments où je donne un chiffre, une étape ou une liste. Propose-moi 3 cartes animées (chiffre géant qui compte, liste qui apparaît point par point, ou mot-clé encadré) avec leurs horaires. Après ma validation, ajoute-les au montage.

Les effets sonores

Un « whoosh » quand une carte entre, un « pop » quand un mot-clé apparaît : c'est ce qui donne la sensation de vidéo pro. Sources gratuites : la bibliothèque d'effets sonores de **Pixabay**, la **bibliothèque audio de YouTube Studio**, ou **Freesound** (filtre « CC0 »). Range-les dans sfx/ avec des noms clairs : whoosh.mp3, pop.mp3, ding.mp3.

PROMPT 14 — EFFETS SONORES · À COPIER-COLLER

Ajoute les effets sonores de sfx/ : whoosh sur chaque entrée de carte ou de titre, pop sur chaque mot-clé coloré, maximum un effet toutes les 3 secondes. Volume discret, nettement sous ma voix. Fais le rendu.

LE DOSAGE PRO

Un effet toutes les 3 secondes maximum. Au-delà, la vidéo fatigue. Si tu hésites, retire-le : la sobriété fait plus pro que l'excès.

07

Bien filmer

Objectif : des rushs propres qui se montent tout seuls. Une bonne prise vaut dix corrections.

VIDÉO DE L'ÉTAPE 7

Scanne le QR code avec ton téléphone et regarde la démonstration avant d'appliquer.

www.abcbody.fr/monteur-video-ia#etape-7

La lumière

- Mets-toi face à une fenêtre, jamais dos à elle (contre-jour = visage noir).
- Éteins le plafonnier : il crée des ombres sous les yeux et mélange les couleurs.
- Le soir, une lampe LED ou une softbox placée à 45° sur le côté, légèrement au-dessus des yeux.

Le cadrage

- Caméra arrière du téléphone (bien meilleure que celle de devant), à hauteur des yeux, sur un trépied.
- Format vertical. Tes yeux au tiers supérieur de l'image.
- Laisse de l'espace sous ton menton : c'est là que vont les sous-titres.
- Verrouille l'exposition et la mise au point : appui long sur ton visage à l'écran.
- Réglage : 1080p ou 4K, 30 images/seconde. Nettoie l'objectif avant chaque tournage.

Le son

- Un micro cravate sans fil change tout : la transcription devient quasi parfaite.
- Filme dans une pièce avec des tissus (rideaux, canapé, tapis) : moins d'écho.
- Mode avion activé, notifications coupées.

Les réflexes qui facilitent le montage

- Une seconde de silence avant de parler et après ta dernière phrase.
- Phrase ratée ? Dis « STOP », respire, reprends la phrase entière (étape 5).
- Une idée par phrase, des phrases courtes : les coupes tombent naturellement.

LE TEST DES 10 SECONDES

Avant un long tournage, filme 10 secondes, envoie-les dans rushs/ et lance la transcription. Si des mots sont mal compris, c'est un problème de son : règle-le avant de tourner pour de vrai.

Ta checklist avant d'appuyer sur REC

	Vérifie
💡	Lumière face à toi, plafonnier éteint
📱	Caméra arrière, trépied, hauteur des yeux, objectif propre
🎙️	Micro cravate allumé et testé
✈️	Mode avion, notifications coupées
🔒	Exposition et mise au point verrouillées
📝	Ton plan en 3 idées sous les yeux

08

Mettre de la musique sans risque

Objectif : une ambiance qui porte ta voix, et zéro réclamation de droits d'auteur.

VIDÉO DE L'ÉTAPE 8

Scanne le QR code avec ton téléphone et regarde la démonstration avant d'appliquer.

www.abcbody.fr/monteur-video-ia#etape-8

Où trouver ta musique

Source	Prix	À savoir
Bibliothèque audio YouTube Studio	Gratuit	Vérifie la colonne « attribution » : certains titres exigent de citer l'artiste
Pixabay Music	Gratuit	Usage commercial autorisé, sans attribution obligatoire
Epidemic Sound / Artlist	Abonnement	Licence pour tes réseaux ; déclare tes chaînes dans ton compte pour éviter les réclamations
Bibliothèque commerciale TikTok / Instagram	Gratuit	Seule option autorisée dans l'appli pour un compte professionnel

LE PIÈGE DES COMPTES PROS

Avec un compte professionnel, tu n'as pas le droit d'utiliser les sons tendance (chansons d'artistes) dans tes vidéos, même s'ils sont proposés dans l'appli. Une marque qui le fait s'expose à un retrait de la vidéo ou à une réclamation.

Bien la doser

- La musique se place 15 à 20 dB sous ta voix : on la sent, on ne l'écoute pas.
- Le « ducking » : la musique baisse automatiquement quand tu parles et remonte dans les pauses.
- Choisis un morceau sans paroles : des paroles par-dessus ta voix fatiguent l'oreille.
- Fondu d'entrée de 0,5 s, fondu de sortie de 1 s.

PROMPT 15 — MUSIQUE DOSÉE AUTOMATIQUEMENT · À COPIER-COLLER

Ajoute la musique musique/[nom].mp3 à ma vidéo : volume environ 18 dB sous ma voix, baisse automatique quand je parle (ducking), fondu d'entrée 0,5 s et de sortie 1 s. Normalise le son final à -14 LUFS (standard des réseaux sociaux). Fais le rendu.

ET TA PROPRE MUSIQUE ?

Tu peux aussi créer un fond musical unique avec une IA musicale (voir le chapitre musique de « Gagner de l'argent en ligne »). Vérifie toujours que ton offre autorise l'usage commercial.

09

Vérifier et publier

Objectif : ne plus jamais publier une vidéo avec une faute, un son trop fort ou un sous-titre caché.

VIDÉO DE L'ÉTAPE 9

Scanne le QR code avec ton téléphone et regarde la démonstration avant d'appliquer.

www.abcbody.fr/monteur-video-ia#etape-9

La checklist en 6 points

	Ce que tu vérifies
L'accroche	Les 2 premières secondes donnent une raison de rester (titre, question, promesse).
Les sous-titres	Zéro faute, aucun mot coupé, rien dans la zone masquée du bas.
Le son	Voix claire, musique en dessous, pas de saturation, volume homogène.
L'image	1080x1920, aucune bande noire, aucune image figée ni saut bizarre aux coupes.
Les droits	Musique et effets issus de sources autorisées pour ton type de compte.
La publication	Légende avec appel à l'action, image de couverture lisible, mots-clés dans le texte.

PROMPT 16 — CONTRÔLE FINAL ET EXPORTS · À COPIER-COLLER

Fais le contrôle final de exports/[nom]_final.mp4 :
- vérifie format, cadence, durée et volume (LUFS) et signale tout écart ;
- relis tous les sous-titres et liste les fautes éventuelles ;
- extrais 6 images réparties dans la vidéo dans exports/controle/ pour que je les regarde ;
- propose 3 légendes (TikTok, Instagram, YouTube Shorts) avec appel à l'action et mots-clés ;
- crée une image de couverture avec le titre de la vidéo dans ma charte ;
- mets à jour journal/avancement.md.

Ta routine, une fois tout en place

1. Filmer (étape 7) et déposer le rush dans rushs/.
2. Prompts 9 puis 10 : la vidéo est nettoyée.
3. Prompts 11 à 15 : effets et musique.
4. Prompt 16 : contrôle, légendes, couverture.
5. Publier.

VA ENCORE PLUS VITE

Quand tout est rodé, demande à Claude : « crée une commande unique qui enchaîne transcription, coupe, sous-titres, effets, musique et contrôle ». Ta routine tient alors en une seule phrase.

PROMPT 18 — LA COMMANDE UNIQUE · À COPIER-COLLER

Crée une commande « monter » qui enchaîne pour rushs/[nom].mp4 : transcription, coupe des blancs et des prises ratées, sous-titres à ma charte, titre d'ouverture avec l'accroche [ton accroche], effets sonores, musique musique/[nom].mp3, puis contrôle final. Arrête-toi seulement si une étape échoue et explique-moi pourquoi.

💰 **TRANSFORME-LE EN SERVICE**

Beaucoup de coachs, commerçants et artisans filment mais n'ont pas le temps de monter. Avec ton studio, tu peux leur proposer un forfait de vidéos montées chaque mois (par exemple 4 vidéos pour 150 à 300 €).

10

Une vidéo longue, 5 Reels

Objectif : nouveauté 2026 : un live, un podcast ou un tuto de 20 minutes devient une semaine de vidéos courtes.

Le principe

Tu as déjà filmé une longue vidéo ? Elle contient souvent 5 à 10 moments qui tiennent tout seuls : une astuce, une histoire, une réponse à une question. Ton monteur les repère dans la transcription, les recadre en vertical et applique ta charte.

- Un bon extrait se comprend **sans le reste** de la vidéo : une idée complète, du début à la fin.
- Il commence par une phrase forte, jamais par « alors », « donc » ou une introduction.
- Il dure entre 25 et 60 secondes.

PROMPT 19 — DÉCOUPER EN 5 REELS · À COPIER-COLLER

Lis la transcription de rushs/[nom-long].mp4. Trouve les 5 meilleurs moments de 25 à 60 secondes qui se comprennent seuls (une idée complète, une phrase forte au début). Montre-moi la liste avec horaires et accroche proposée. Après ma validation : coupe chaque extrait, recadre en 1080x1920 en gardant mon visage centré, applique ma charte (sous-titres, titre d'ouverture avec l'accroche), et exporte dans exports/extraits/.

ET SANS CLAUDE CODE ?

Des outils en ligne font aussi ce découpage automatiquement (Opus Clip, la fonction « long en court » de CapCut…). Ton monteur a un avantage : il garde exactement ta charte sur chaque extrait.

11

Les sous-titres tendance

Objectif : nouveauté 2026 : les styles qui retiennent l'attention, et comment tester le tien.

4 styles qui marchent

Style	À quoi ça ressemble	Pour qui
Karaoké	Le mot prononcé s'allume pendant que tu parles	Tutos, conseils, voix posée
Mot-clé + émoji	Un mot par phrase en couleur, un émoji qui illustre	Lifestyle, beauté, cuisine
Gros texte centré	2 à 3 mots énormes au milieu de l'écran	Vidéos rythmées, motivation
Encadré	Le texte sur un bandeau de couleur, très lisible	Vidéos tournées dehors, fonds chargés

PROMPT 20 — TESTER 3 STYLES · À COPIER-COLLER

Sur les 10 premières secondes de exports/[nom]_coupe.mp4, fais 3 versions des sous-titres : karaoké, mot-clé + émoji, gros texte centré. Garde mes couleurs et mes polices. Exporte-les dans exports/test_styles/ pour que je choisisse, puis enregistre mon choix dans charte/charte.json.

LA ZONE DE SÉCURITÉ

Ne mets jamais de texte dans le bas de l'écran (légende et boutons de l'appli) ni tout à droite (icônes j'aime, commentaires, partage). Le tiers du milieu est le plus sûr.

12

Voix off et doublage IA

Objectif : nouveauté 2026 : la même vidéo en anglais ou en espagnol, avec ta propre voix.

Ce qui est possible aujourd'hui

- **Voix off sans micro** : tu écris le texte, une voix de synthèse ou ta voix clonée le lit (ElevenLabs).
- **Doublage dans une autre langue** : ta vidéo traduite, avec ta voix clonée (ElevenLabs, HeyGen).
- **YouTube** propose aussi un doublage automatique gratuit dans YouTube Studio pour les chaînes éligibles.

PROMPT 21 — DOUBLER MA VIDÉO EN ANGLAIS · À COPIER-COLLER

Traduis la transcription de exports/[nom]_final.mp4 en anglais américain naturel (pas mot à mot), en gardant une durée proche pour chaque phrase. Génère la voix anglaise avec ma voix ElevenLabs (identifiant dans .env), cale chaque phrase sur la vidéo, remplace ma voix française, garde la musique et refais les sous-titres en anglais. Exporte dans exports/[nom]_EN.mp4 et liste-moi les phrases que tu as dû raccourcir.

RÈGLES À RESPECTER

Clone uniquement ta propre voix. Fais relire la traduction par quelqu'un qui parle la langue. Et signale qu'une voix est générée par l'IA quand la plateforme le demande.

13

Des plans d'illustration en 2 minutes

Objectif : nouveauté 2026 : des images qui montrent ce que tu dis, sans tourner une seconde de plus.

Pourquoi c'est important

Une vidéo où l'on ne voit que ton visage pendant 60 secondes perd du monde. Quelques plans de 2 à 3 secondes (un produit, un geste, un lieu) relancent l'attention pendant que ta voix continue.

Source	Prix	À savoir
Pexels, Pixabay (vidéos)	Gratuit	Usage commercial autorisé, sans citer l'auteur
Générateur vidéo IA (Higgsfield, Kling…)	Crédits	Plans sur mesure ; vérifie que ton offre autorise l'usage commercial
Tes propres plans	Gratuit	Filme 10 plans de 3 s de ton quotidien et range-les dans broll/

PROMPT 22 — AJOUTER DES PLANS D'ILLUSTRATION · À COPIER-COLLER

Lis la transcription de exports/[nom]_coupe.mp4. Repère 4 moments où une image aiderait à comprendre. Pour chacun, propose un mot-clé de recherche Pexels et un prompt pour un générateur vidéo IA (5 secondes, vertical). Quand j'ai rangé les plans dans broll/, insère-les en plein écran pendant 2 à 3 secondes, avec ma voix et les sous-titres par-dessus.

LE BON DOSAGE

Un plan d'illustration toutes les 8 à 10 secondes suffit. Ton visage reste le fil conducteur : c'est lui qui crée la confiance.

14

Accroches et couvertures

Objectif : nouveauté 2026 : les 3 premières secondes et l'image de couverture, préparées par ton monteur.

5 formules d'accroche

Formule	Exemple
L'erreur	« Tu fais sûrement cette erreur avec ton fond de teint »
Le chiffre	« 3 repas prêts en 20 minutes pour toute la semaine »
Le résultat	« Voilà ce que donnent 30 jours sans sucre ajouté »
La question	« Pourquoi tes vidéos ne dépassent pas 200 vues ? »
Le contre-pied	« Arrête de poster tous les jours »

PROMPT 23 — ACCROCHES ET COUVERTURES · À COPIER-COLLER

Lis la transcription de exports/[nom]_coupe.mp4. Propose 5 accroches de moins de 8 mots, une par formule (erreur, chiffre, résultat, question, contre-pied). Mets la meilleure dans le titre d'ouverture. Puis crée 3 couvertures 1080x1920 : une image de la vidéo où mon visage est expressif, 5 mots maximum en très gros, dans ma charte, texte dans le tiers du milieu. Exporte-les dans exports/couvertures/.

TESTE AVANT DE CHOISIR

Sur Instagram, les « Reels d'essai » montrent d'abord ta vidéo à des personnes qui ne te suivent pas. Publie deux versions avec deux accroches différentes et garde celle qui retient le plus longtemps.

SOS

Te débloquer toute seule

Objectif : le message qui règle presque tout, et les 7 problèmes déjà résolus.

Tout le monde bloque un jour. La différence, c'est la façon de demander de l'aide. Ce message donne à Claude tout ce qu'il lui faut pour comprendre et réparer, du premier coup.

PROMPT 17 — LE MESSAGE MAGIQUE · À COPIER-COLLER

Je suis bloquée. Voici la situation :
- Ce que je voulais faire : [ex. couper les blancs de ma vidéo]
- Ce que j'ai fait : [le prompt ou la commande utilisée]
- Ce qui s'est passé : [colle ici le message d'erreur EXACT, ou décris ce que tu vois]
- Ce qui marchait avant : [ex. hier tout fonctionnait]

Trouve la cause, explique-la-moi en 2 phrases simples, corrige-la toi-même, puis vérifie que ça marche en relançant le test. Fais un point de sauvegarde avant de modifier quoi que ce soit. Note la solution dans journal/problemes.md.

LE BOUTON PANIQUE

Claude a modifié quelque chose et plus rien ne marche ? Écris : « reviens au dernier point de sauvegarde Git qui fonctionnait ». Rien n'est jamais perdu.

Les 8 problèmes les plus fréquents

Problème	Cause probable	Solution
« claude » introuvable après l'installation	La fenêtre n'a pas pris en compte l'installation	Ferme et rouvre le terminal (ou redémarre l'ordinateur)
Erreur 401 avec ElevenLabs	Clé mal copiée ou droits insuffisants	Recolle la clé dans .env sans espace ; vérifie que Speech to Text est autorisé
Erreur 429 ou crédits épuisés	Limite de la clé ou du forfait atteinte	Augmente la limite ou passe à Whisper (gratuit, étape 2)
Whisper très lent	Modèle trop gros pour ton ordinateur	« Utilise le modèle base au lieu de small »
Sous-titres décalés par rapport à la voix	Vidéo en cadence variable	« Convertis la vidéo en 30 i/s constantes avant de transcrire »
Coupes qui mangent la fin des mots	Marge trop courte	« Augmente la marge à 0,12 s »
Rendu très lent ou qui plante	Ordinateur saturé	Ferme les autres applis ; « fais le rendu en 1080p avec moins de calculs en parallèle »
Ma police ne s'affiche pas	Fichier mal rangé ou mal nommé	Mets le .ttf dans polices/ et « recharge les polices de la charte »

Récap des 23 prompts

Ton aide-mémoire : à quel moment utiliser chaque prompt.

N°	Prompt	Quand
01	Installer le studio	Étape 1 · une seule fois
02	Vérifier que tout fonctionne	Étape 1 · une seule fois
03	Ranger la clé en sécurité	Étape 2 · option ElevenLabs
04	Tester la transcription (ElevenLabs)	Étape 2 · option ElevenLabs
04 bis	Transcription gratuite avec Whisper	Étape 2 · option gratuite
05	L'interview de charte	Étape 3 · une seule fois
06	Graver la charte	Étape 3 · une seule fois
07	Construire le moteur de coupe	Étape 4 · une seule fois
08	Construire le moteur d'animation	Étape 4 · une seule fois
09	Couper les blancs	Étape 5 · chaque vidéo
10	Supprimer les prises ratées	Étape 5 · une seule fois
11	Sous-titres à mes couleurs	Étape 6 · chaque vidéo
12	Titre 3D d'ouverture	Étape 6 · chaque vidéo
13	Cartes animées	Étape 6 · chaque vidéo
14	Effets sonores	Étape 6 · chaque vidéo
15	Musique dosée automatiquement	Étape 8 · chaque vidéo
16	Contrôle final et exports	Étape 9 · chaque vidéo
17	Le message magique	Dès que tu bloques
18	La commande unique	Quand tout est rodé
19	Découper en 5 Reels	Nouveauté 2026 · vidéo longue
20	Tester 3 styles de sous-titres	Nouveauté 2026 · une fois
21	Doubler ma vidéo en anglais	Nouveauté 2026 · au besoin
22	Plans d'illustration	Nouveauté 2026 · chaque vidéo
23	Accroches et couvertures	Nouveauté 2026 · chaque vidéo

À toi de jouer. Ta première vidéo prendra un peu de temps : tu construis ton monteur. Dès la deuxième, tu verras la différence. Partage ta première vidéo montée en m'identifiant @amandabizfitness !