



# Ton premier vidéo-poème sur CapCut

Guide pas à pas — par Sylvie, Rêve Debout

## Repère les boutons essentiels



**Nouveau projet**  
Créer un montage



**Scinder**  
Couper le plan



**Supprimer**  
Retirer une partie



**Enregistrer**  
Capturer ta voix



**Rec**  
Lancer / arrêter



**Volume**  
Régler le son



**Audio**  
Importer un son



**Lecture**  
Prévisualiser



**Exporter**  
Enregistrer la vidéo



## Avant de commencer

Télécharge [CapCut](#) (gratuit, smartphone ou ordinateur). Prépare tes deux éléments : **ton plan vidéo** filmé au smartphone et **ton texte** à lire.

1

## Importer ton plan vidéo

Poser la matière brute sur la timeline

- Ouvre CapCut et appuie sur  **Nouveau projet**
- Sélectionne ton plan vidéo dans ta galerie
- Appuie sur  **Ajouter** — ton plan apparaît sur la timeline





**La timeline** est la bande horizontale en bas de l'écran. C'est là que tu vois et manipules ton plan vidéo et tes pistes audio.

2

## Couper le début et la fin

*Ne garder que le passage le plus juste*

- Place le curseur à l'endroit souhaité
- Appuie sur  **Scinder**
- Sélectionne la partie à retirer
- Appuie sur  **Supprimer**
- Fais la même chose pour l'autre extrémité du plan



Tu peux ajuster ces coupes autant de fois que tu le souhaites.




3

## Gérer le son d'origine

*Choisir ce qui sert le mieux l'ensemble*

Appuie sur ton plan dans la timeline, puis sur  **Volume**

### 3 OPTIONS

-  **Garder** Laisse le volume tel quel si le son ambiant nourrit l'atmosphère.
-  **Baisser** Glisse le curseur entre 20 % et 40 % pour une présence discrète sous ta voix.
-  **Couper** Baisse à zéro pour ne garder que ta voix.




4

## Enregistrer ta voix


*Poser tes mots sur l'image*

## 2 POSSIBILITÉS

### Option A

**Directement dans CapCut.** Appuie sur  puis sur . La vidéo défile en même temps : tu vois où ta voix tombe dans l'image. Appuie à nouveau sur  pour arrêter.

### Option B

**Depuis le dictaphone.** Appuie sur  puis **Importer**. Sélectionne ton fichier. Fais-le glisser sur la timeline pour le caler sur l'image.




**Astuce :** pour déplacer ta piste audio, maintiens ton doigt dessus et fais-la glisser vers la gauche ou la droite sur la timeline.

## 5

### Ajuster voix et image



*Trouver le rythme juste entre les deux*

- Appuie sur  pour écouter le résultat
- Fais glisser la piste audio pour la recalcr si besoin
- Laisse l'image seule quelques secondes au début — cette respiration crée une belle ouverture
- Fais de même à la fin — laisse l'image continuer après les derniers mots

## 6

### Exporter ton vidéo-poème

*L'enregistrer et le partager*

- Appuie sur  (en haut à droite de l'écran)
- Choisis la résolution **1080p** — largement suffisant
- Appuie à nouveau sur 
- Ta vidéo s'enregistre dans la galerie de ton téléphone ou sur ton ordinateur

🎨 **Ton premier vidéo-poème est prêt !** Partage-le dans le [groupe Facebook Rêve Debout](#) ou garde-le comme première trace de ta voix créative.



*Ne cherche pas la perfection.  
Regarde, observe, accueille ce qui surgit.  
C'est le principe de l'écriture furtive.*