

Enregistrer / Découper / Diffuser extraits de coaching

Comment enregistrer une séance de coaching ?

Via Zoom directement :

Si vous utilisez votre compte Zoom basique (gratuit) pour effectuer vos sessions de coaching, sachez que vous pouvez enregistrer directement votre séance via le logiciel, mais dans une durée maximum de 40 minutes. La vidéo est ensuite enregistrée sur votre ordinateur, à la fin de la session.

En ligne, via n'importe quel navigateur :

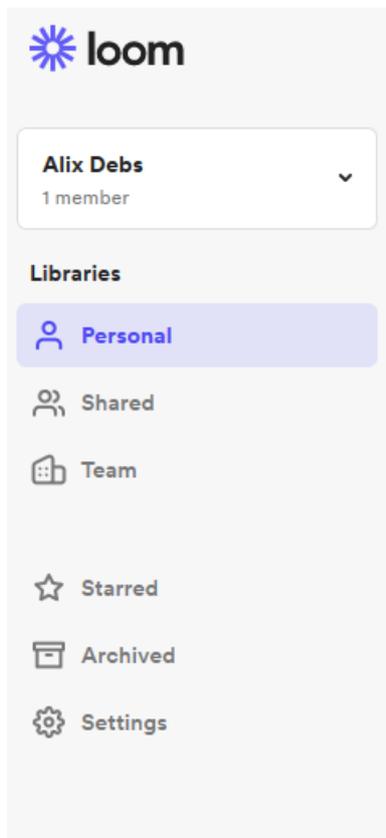
La méthode la plus simple est d'utiliser Apowersoft, qui est un enregistreur d'écran gratuit en ligne (il ne nécessite donc aucune installation de logiciel, juste le "déclencheur", ce qui prend 2 minutes, un peu comme Zoom).

Vous pourrez filmer votre écran en entier, ou seulement une petite partie, libre à vous de choisir ! Une fois terminée, vous pourrez enregistrer votre vidéo au format de votre choix, et qui plus est avec un son de bonne qualité.

Plugin (module) à installer, sous Google Chrome :

Loom est un outil d'enregistrement d'écran en français. Il permet, en quelques clics, de créer une vidéo sans avoir besoin de matériel supplémentaire, et ne vous demandera qu'une seule installation, via votre navigateur Google Chrome.

Une fois installé, un petit bouton fait son apparition à côté de la barre d'adresse de votre fenêtre internet. Ce dernier permet de lancer l'enregistrement et... c'est parti !



Logiciel à télécharger et installer, sous PC (Windows 10) :

Bandicam est un logiciel de capture d'écran qui se compose de 3 modes. Celui que vous devez utiliser est le premier (tout à gauche), l'Écran "Enregistrement" mode, qui peut être utilisé pour l'enregistrement d'une certaine zone sur l'écran du PC. Bandicam se télécharge et s'installe très facilement.

Logiciel natif, uniquement sous Mac :

Une des solutions est de passer par **Quicktime Player** : vous faites la commande "Fichier / Nouvel enregistrement de l'écran".

En vidéo : [cliquez ici.](#)

A 0'45 = QuickTime (rapidement)

A 3'35 = Loom

Comment découper une séance de coaching ?

En ligne, via n'importe quel navigateur :

[Online Vidéo Cutter](#) est un outil de montage de vidéo en ligne (mais avec une extension Google Chrome disponible). L'interface est facile à comprendre et à utiliser, et le service est complètement gratuit. Sur Online Video Cutter, vous pouvez couper, découper, rogner et faire pivoter des vidéos, que vous pouvez télécharger sous différents formats (que ce soit à partir de Dropbox, de Google Drive ou directement à partir de votre ordinateur).

Quand vous êtes satisfait.e des modifications effectuées, vous pouvez sélectionner un format vidéo populaire et choisir un réglage de la qualité plus faible si vous avez besoin de réduire la taille du fichier.

Logiciel à télécharger et installer, sous PC (Windows 10) :

[Bandicut](#) est un logiciel qui vous permet de découper et de coller, ultra rapidement, vos fichiers vidéos via une interface facile à utiliser. Il permet aux utilisateurs de couper rapidement des parties de vos fichiers vidéo, tout en conservant la qualité originale de la vidéo. Les utilisateurs peuvent aussi extraire l'audio d'une vidéo au format MP3, joindre plusieurs fichiers vidéo, supprimer une ou plusieurs parties de la vidéo ou scinder une vidéo en plusieurs fichiers.

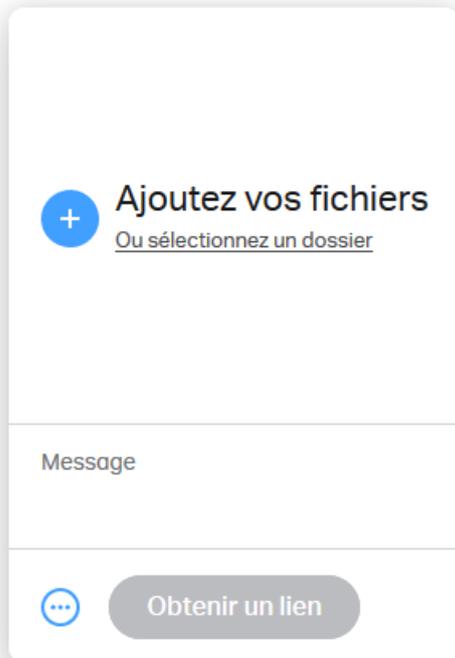
Logiciel natif, uniquement sous Mac :

A la portée des monteurs débutants comme des plus avancés, [iMovie](#) est sans doute le logiciel de montage vidéo le plus simple à maîtriser sur Mac. Le programme vous permet de piocher dans les vidéos stockées sur votre Mac, mais également d'en capturer à la volée.

Comment diffuser un extrait de séance de coaching ?

- ◆ Le plus simple, là aussi, est d'utiliser un site gratuit en ligne, tel que [WeTransfer](#). C'est facile d'utilisation et sécurisé, et vous pouvez transmettre n'importe quel(s) document(s) à travers un lien unique

valable 7 jours, et ce jusqu'à 2 Giga de mémoire maximum (une séance de coaching d'1h de qualité vidéo moyenne passe largement !).



- ◆ Si vous êtes passé.e par Loom, alors vous pouvez directement partager votre vidéo hébergée dans le Cloud de Loom.
- ◆ Si vous disposez d'un Google Drive, vous pouvez partager un dossier ou n'importe quel fichier (vidéo/photo/document) avec un utilisateur en allant dans les paramètres de partage du fichier



Obtenir le lien

Limité Seules les personnes ajoutées peuvent ouvrir le document avec ce lien

Remplacer par "Tous les utilisateurs disposant du lien"

[Copier le lien](#)