



# Les Indispensables de la communication

**Ligue Occitanie**  
du Sport Universitaire  
Académies de  
MONTPELLIER - TOULOUSE

# Préambule

Ce document a pour objectif d'accompagner les Ligues régionales, les associations sportives mais également les petits clubs sportifs à créer du contenu de qualité sur les réseaux sociaux pour plus de visibilité.

Dans ce guide vous trouverez tous les outils indispensables au bon Community Manager pour engager sa communauté et attirer l'œil des internautes.

# Guide de lecture

	Complètement gratuit
	Version gratuite + version payante avec plus de fonctionnalités
	Payant, prix bas
	Payant, prix moyens
	Payant, prix élevés

	Apple		Play Store
	Windows		Site internet
	Windows		Chrome OS
	Apple Store		Lien du site internet

# Sommaire

## 1 VISUELS

Canva  
Photoshop  
Indesign  
Infogram  
Gravit  
Pixlr Editor

## 2 MONTAGE

Shotcut  
PlayPlay  
Adobe Premiere Pro  
SonyVegasPro  
Filmora 9  
iMovie  
Final Cut Pro  
Powtoon

## 3 SON

Audacity

## 4 CONTENUS LIBRES DE DROIT

Pixabay  
AllTheFreeStock  
Bibliothèque Audio  
YouTube

## 5 AUTRES

Removebg  
Unscreen  
Adobe Color  
I Love Pdf

## 6 RÉSEAUX SOCIAUX

Mojo  
Adobe Spark  
Hootsuite



# 1 VISUELS

# Canva



Canva est un site Internet qui permet de créer et de personnaliser les designs pour tout type de projet, de façon simple et intuitive.

## Fonctionnalités Principales

- Graphiques (infographies...)
- Présentations
- Affiches
- Documents (CV, rapports...)
- Vidéos (GIF, animations...)
- Autres contenus visuels sur les médias sociaux

## Disponible sur



## Collaboratif

Oui

## Tarifs



## Prise en main



## Apprendre à utiliser Canva:

<https://www.youtube.com/watch?v=jp221k1xs3o&ab>

# Photoshop



Photoshop est un logiciel de retouche, de traitement et de dessin assisté par ordinateur. Édité par Adobe, il est principalement utilisé pour le traitement des photographies numérique.

## Fonctionnalités Principales

- Retouche photo
- Peinture digitale
- Composition
- Graphisme
- Animation

## Disponible sur



## Collaboratif

Non

## Tarifs



## Prise en main



## Apprendre à utiliser Photoshop:

[https://www.youtube.com/watch?v=dcCKMm\\_gB8o&ab](https://www.youtube.com/watch?v=dcCKMm_gB8o&ab)

# Indesign

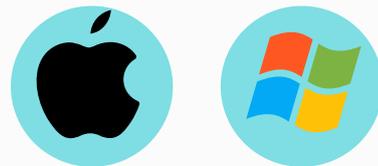


InDesign est l'application de mise en page de référence pour l'impression et le digital. Créez de superbes illustrations en utilisant les typographies des meilleures fonderies au monde et les images d'Adobe Stock

## Fonctionnalités Principales

- Création d'affiches
- Création d'e-book
- Mise en page
- Brochures
- CV
- Présentations

## Disponible sur



## Collaboratif

Non

## Tarifs



## Prise en main



## Apprendre à utiliser Indesign:

<https://www.youtube.com/watch?v=PYQfdcdwWzc&ab>

# Infogram

infogram

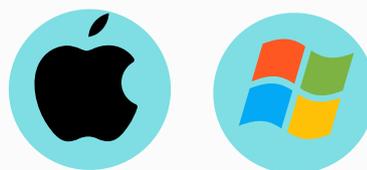


Infogram est un outil de visualisation intuitif qui encourage la création de contenu esthétique et adaptatif pour le web.

## Fonctionnalités Principales

- Création d'affiches
- Création de rapport / dossiers
- Graphiques
- Carte interactive
- Animations

## Disponible sur



## Collaboratif

Oui

## Tarifs



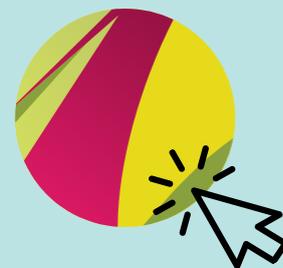
## Prise en main



## Apprendre à utiliser Infogram :

<https://www.youtube.com/watch?v=WggoMy-rZnc&t=5s&ab>

# Gravit



Gravit designer est un logiciel de création graphique vectorielle qui peut fonctionner sur toutes les plateformes

## Fonctionnalités Principales

- Présentations
- Concepts
- Affiches
- Illustrations
- Webdesign
- Prototypes interactifs pour le web et mobile
- Animations et autres.

## Disponible sur



## Collaboratif

Non

## Tarifs



## Prise en main



## Apprendre à utiliser Gravit :

<https://www.youtube.com/channel/UC6EFeMrAzXJoMCGydwYxDkgg>

# Pixlr editor



Pixlr Editor est un éditeur de photos de navigateur pour toutes les retouches dont vous avez besoin. Il ne nécessite aucune installation et est entièrement gratuit.

## Fonctionnalités Principales

Retouche photo

- Recadrer
- Redimensionner,
- Modifier les couleurs,
- Modifier la luminosité,
- Dessiner
- Collage
- Etc...

## Disponible sur



## Collaboratif

Non

## Tarifs



## Prise en main



## Apprendre à utiliser Pixlr editor:

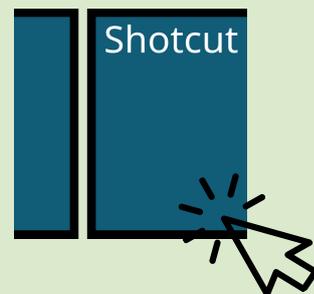
<https://www.youtube.com/watch?v=ucwbYKxzy5Y&ab>



2

MONTAGE  
VIDEO

# Shotcut



Shotcut est un logiciel libre de montage vidéo multiplateforme pour Windows, macOS, et GNU/Linux.

## Fonctionnalités Principales

- Liste de lecture
- Historique
- Filtres audio et vidéo.
- Timeline
- Encodage
- Glisser-déposer
- Superposition de texte

## Disponible sur



## Collaboratif

Non

## Tarifs



## Prise en main



## Apprendre à utiliser Shotcut :

[https://www.youtube.com/watch?v=e4oKO\\_PzQEY&ab](https://www.youtube.com/watch?v=e4oKO_PzQEY&ab)

PlayPlay est un outil de création vidéo qui vous permet de générer des contenus au rendu professionnel très facilement, en quelques minutes et sans compétences techniques.

## Fonctionnalités Principales

- Modèles
- Formats Carré, vertical, Paysage
- Superposition de texte
- Transitions

## Disponible sur



## Collaboratif

Oui

## Tarifs



## Prise en main



## Apprendre à utiliser Shotcut :

<https://www.youtube.com/watch?v=gmXdYtFIMGg&ab>

# Adobe Premiere Pro



Le numéro un des logiciels de montage non linéaire pour les réalisateurs, les chaînes de télévision, les journalistes, les étudiants et les vidéastes

## Fonctionnalités Principales

- Gestion de contenu HD
- Espace de travail personnalisé en fonction des besoins
- Templates
- Outils intuitifs
- Montages audio

## Disponible sur



## Collaboratif

Non

## Tarifs



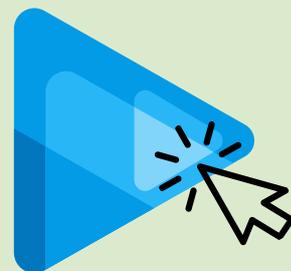
## Prise en main



## Apprendre à utiliser Premiere Pro :

[https://www.youtube.com/watch?v=By\\_Cm4acobo&ab](https://www.youtube.com/watch?v=By_Cm4acobo&ab)

# Sony Vegas Pro



Sony Vegas Pro est un logiciel de montage vidéo non linéaire. Il se compose de multipistes illimitées pour l'édition audio et vidéo.

## Fonctionnalités Principales

- Multipistes illimitées
- Edition audio
- Edition vidéo
- Filtres
- Effets spéciaux

## Disponible sur



## Collaboratif

Non

## Tarifs



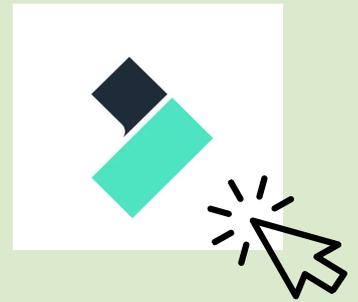
## Prise en main



## Apprendre à utiliser Sony Vegas Pro :

<https://www.youtube.com/watch?v=9rdrTNJNugw&ab>

# Filmora 9



Filmora est un logiciel de réalisation et d'édition vidéo simple et moderne, qui vous permet de réussir le montage vidéo, que vous soyez un débutant ou un professionnel.

## Fonctionnalités Principales

- Composants graphiques
- Titres et Textes
- Musicothèque
- Filtres
- Superposition
- Transitions

## Disponible sur



## Collaboratif

Non

## Tarifs



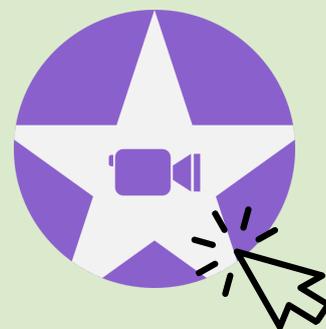
## Prise en main



## Apprendre à utiliser Filmora :

<https://www.youtube.com/watch?v=DYtmGe9W-A&ab>

# Imovie



iMovie est un logiciel de montage vidéo. Il est principalement destiné aux particuliers.

## Fonctionnalités Principales

- Organiser des vidéos
- Monter des vidéos
- Modifier des vidéos
- Partager des vidéos

## Disponible sur



## Collaboratif

Non

## Tarifs



## Prise en main



## Apprendre à utiliser iMovie :

<https://www.youtube.com/watch?v=CVj-uNCuVYc&ab>

# Final Cut pro



Final Cut Pro est un logiciel de montage virtuel non linéaire édité par Apple.

## Fonctionnalités Principales

- Edition audio
- Edition vidéo
- Timeline
- Filtres
- Effets

## Disponible sur



## Collaboratif

Non

## Tarifs



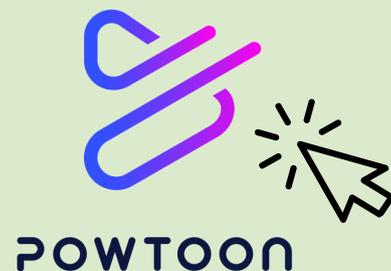
## Prise en main



## Apprendre à utiliser Final Cut Pro :

<https://www.youtube.com/watch?v=AaXCKhJd1FQ&ab>

# Powtoon



Pow Toon est un service en ligne qui permet de créer ses propres vidéos animées.

## Fonctionnalités Principales

- Bibliothèque d'images
- Animations (personnages..)
- Contenu géométrique
- Textes / Titres
- Modèles
- Présentations

## Disponible sur



## Collaboratif

Non

## Tarifs



## Prise en main



## Apprendre à utiliser Powtoon :

<https://www.youtube.com/watch?v=muS2qzM96gQ&ab>



# 3 Son

# Audacity



Audacity est un logiciel d'édition audio ainsi que d'enregistrement de sons numériques.

## Fonctionnalités Principales

- Enregistrement
- Réduction du bruit de fond
- Couper, scinder, déplacer
- Mixage
- Compression
- Masterisation

## Tarifs



## Disponible sur



## Collaboratif

Non

## Prise en main



## Apprendre à utiliser Audacity :

<https://www.youtube.com/watch?v=eEAlxLGY69Q>



4

# Contenu Libre de droit

# Pixabay



Pixabay est un site internet de partage d'images libres de droits.

## Fonctionnalités Principales

- Photos
- Illustrations
- Images vectorielles
- Clips vidéos

## Disponible sur



## Collaboratif

Non

## Tarifs



## Prise en main



# AllTheFreeStock



AllTheFreeStock est un site rassemblant de nombreux sites de partage de contenus libres de droits.

## Fonctionnalités Principales

- Photos
- Illustrations
- Images vectorielles
- Clips vidéos
- Audios

## Disponible sur



## Collaboratif

Non

## Tarifs



## Prise en main



# Bibliothèque Audio YouTube

YouTube  
**AUDIO  
LIBRARY**



La bibliothèque audio est une modalité de la plateforme YouTube partageant des audios libres de droits.

## Fonctionnalités Principales

- Musique de production
- Effets sonores

## Disponible sur



## Collaboratif

Non

## Tarifs



## Prise en main



**Retrouvez la bibliothèque audio dans votre YouTube Studio  
sur votre compte YouTube**

<https://studio.youtube.com/>



5

Autres

# Removebg



Remove Background est un site internet permettant d'enlever l'arrière-plan de vos images et photos.

## Fonctionnalités Principales

- Effacer l'arrière-plan
- Changer l'arrière plan

## Disponible sur



## Collaboratif

Non

## Tarifs



## Prise en main



# Unscreen



Unscreen est un site internet permettant d'enlever l'arrière-plan de vos vidéos.

## Fonctionnalités Principales

- Effacer l'arrière-plan
- 5 secondes maximum pour une version gratuite

## Disponible sur



## Collaboratif

Non

## Tarifs



## Prise en main



# Adobe Color



Adobe Color est un nuancier de couleurs en ligne.

## Fonctionnalités Principales

- Créer une palette de couleurs
- Extraire une palette de couleurs depuis une image
- Extraire un dégradé de couleurs depuis une image
- Explorer les tendances actuelles
- Extension intégrée à Photoshop

## Disponible sur



## Collaboratif

Non

## Tarifs



## Prise en main



# I Love Pdf



I Love Pdf est un service en ligne pour traiter des fichiers pdf gratuitement.

## Fonctionnalités Principales

- Fusionner, diviser des PDF
- Compresser un PDF
- Passer de PDF à Word, Excel, Powerpoint
- Modifier, pivoter un PDF
- Insérer des numéros de pages
- Etc.

## Disponible sur



## Collaboratif

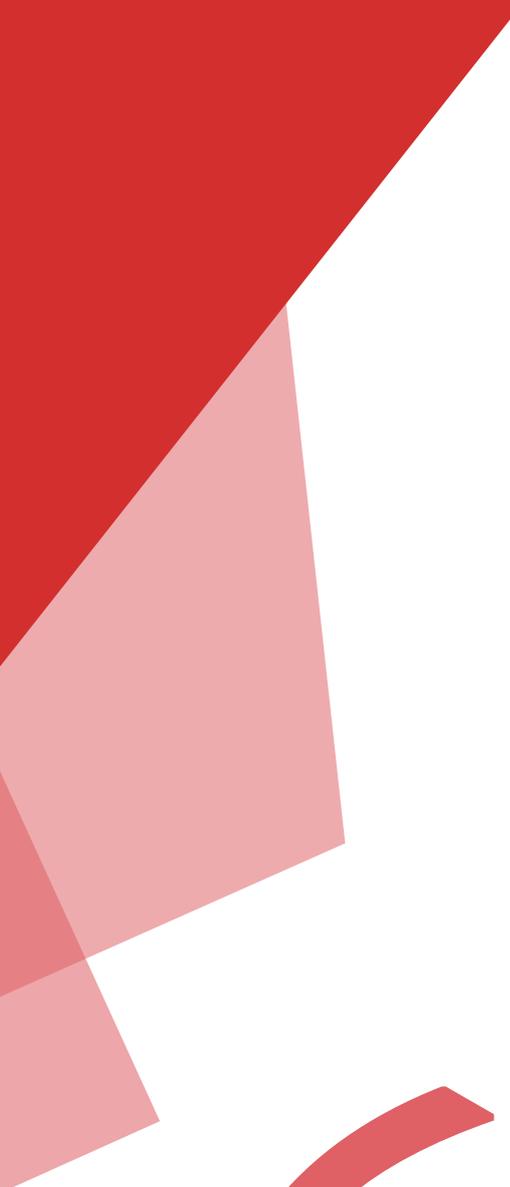
Non

## Tarifs



## Prise en main





6

# Réseaux sociaux

# Mojo



Mojo est une application mobile destinée à créer des stories dynamiques et avec un look professionnel.

## Fonctionnalités Principales

- Création de stories animées
- Templates
- Musiques
- Stickers
- Effets de texte

## Disponible sur



## Collaboratif

Non

## Tarifs



## Prise en main



## Apprendre à utiliser Mojo :

<https://www.youtube.com/watch?v=ar5hNhoEmXc>

# Adobe Spark

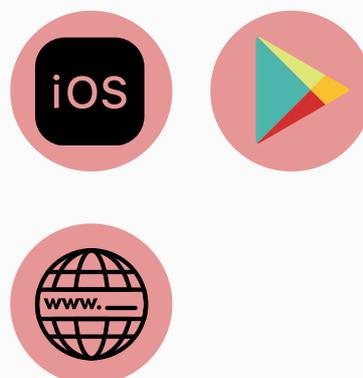


Adobe Spark est une plateforme de design graphique en ligne et sur mobile pour les réseaux sociaux et sites internet.

## Fonctionnalités Principales

- Templates
- Visuels
- Vidéos
- Animations
- Filtres
- Etc.

## Disponible sur



## Collaboratif

Oui (version payante)

## Tarifs



## Prise en main



## Apprendre à utiliser Adobe Spark :

<https://www.youtube.com/watch?v=3UJLu5dg5Ew>

# HootSuite



Hootsuite est une plateforme communautaire construite pour l'interaction et la planification sur les réseaux sociaux.

## Fonctionnalités Principales

- Création de contenus
- Programmation de publications
- Suivi de votre activité (flux, interactions)
- Bibliothèque de contenus
- Equipes
- Tâches

## Disponible sur



## Collaboratif

Oui

## Tarifs



## Prise en main



## Apprendre à utiliser Hootsuite :

<https://www.youtube.com/watch?v=WkooXZ8GTNQ>