



CINEMA

Runway et Pika dans ChatGPT : ta première vidéo IA en 5 min

Ce n'est pas ChatGPT qui fait la vidéo : ce sont les plugins Runway et Pika, avec leurs crédits.

Ton guide gratuit, offert par
Alexia · @alexia.explique

« Je t'explique l'IA simplement. »
Alexia est un personnage virtuel créé avec l'IA.

Ce qui est nouveau (et ce qui ne l'est pas)

Tu peux maintenant créer des vidéos **sans quitter ChatGPT**. Mais attention : **ce n'est pas ChatGPT qui les fabrique**. Ce sont deux spécialistes de la vidéo IA, installés comme **plugins** dans ChatGPT :

- **Le plugin Runway**, annoncé par Runway.
- **Le plugin Pika**, annoncé par Pika le 16 octobre 2026.

Concrètement : tu décris ta vidéo dans la conversation, **le plugin** la fabrique avec ton compte Runway ou Pika, et le résultat s'affiche dans le chat. Tu peux demander des retouches dans la même conversation.

Ce qu'il faut savoir avant

- **Il te faut un compte Runway ou Pika**. Chaque vidéo consomme **tes crédits Runway ou Pika**, pas ton abonnement ChatGPT. Au-delà des crédits offerts, c'est payant.
- **Pika offre 250 crédits** après ta première génération avec le plugin (annonce de Pika du 16/10).
- **Offres Free et Go** : le **studio interactif de Pika** (son panneau dans ChatGPT) n'est pas disponible avec ces offres. Pour le reste, l'accès aux plugins dépend de ton offre ChatGPT et, au travail, de ton entreprise.



Les menus et les offres changent vite. Si un bouton a bougé, cherche « Plugins » dans la barre latérale de ChatGPT.

Installer le plugin en 2 minutes

Le plugin Runway

1. Va sur **chatgpt.com/plugins** et cherche « Runway ».
2. Clique sur **Install Plugin**, puis **Sign in with Runway** (crée un compte Runway si tu n'en as pas).
3. Dans une conversation, écris **@Runway** suivi de ta demande. Tu peux joindre une photo.

Le plugin Pika

1. Cherche « Pika » dans les plugins de ChatGPT, puis installe-le.
2. Connecte-toi à ton compte Pika et autorise le plugin.
3. Demande à ChatGPT de te montrer ce que le plugin Pika peut créer.

Voir le coût en crédits AVANT de lancer

- **Le plugin Runway** peut t'indiquer tes crédits Runway restants et ton forfait.
- Avec Pika, demande le coût avant de lancer, et vérifie ton solde dans ton compte Pika.

@Runway Combien de crédits Runway il me reste ? Et combien coûterait une vidéo de 5 secondes ? Ne lance rien sans mon accord.

⚠ Pour commencer : **un seul essai**, une idée simple, 5 secondes, et tu vérifies le prix.

3 prompts prêts à copier

1. La pub produit (plugin Runway)

@Runway Voici la photo de mon produit. Fais une vidéo de 5 secondes, style publicité : le produit posé sur une table en bois, lumière douce du matin, la caméra tourne lentement autour. Format vertical pour Instagram. Montre-moi le coût en crédits avant de lancer.

2. Le souvenir animé (plugin Pika)

Avec le plugin Pika, anime cette photo de vacances : les vagues bougent, le vent fait bouger les cheveux, léger mouvement de caméra vers l'avant. 5 secondes, très naturel. Donne-moi l'estimation en crédits avant.

3. La story (plugin Pika)

Avec le plugin Pika, crée une vidéo verticale de 8 secondes pour ma story : un café qui ouvre le matin, les lumières s'allument, la vapeur sort des tasses. Ambiance chaleureuse, petite musique douce. Estimation en crédits d'abord.

Les règles du jeu

- Sur Instagram, **étiquette tes vidéos « IA »**.
- Pas de vraies personnes sans leur accord, pas de logos qui ne t'appartiennent pas.
- Les vidéos sont enregistrées dans ton compte Runway ou Pika.

Sources : annonces de @runwayml et @pika_labs (16/10/2026) sur X ; fiche officielle OpenAI du plugin Runway (openai.com/business/plugins/runway) ; runway.com/mcp/chatgpt ; pika.art/mcp/chatgpt ; centre d'aide OpenAI, « Troubleshooting plugins & apps in ChatGPT » (octobre 2026).

Tu veux aller plus loin ?

Ta première vidéo est faite ? Pour enchaîner les contenus sans y passer tes soirées, mon kit transforme une idée en 10 contenus prêts à poster.

Pilote Auto Contenu

1 idée → 10 contenus, pour créateurs

Transforme une seule idée en 10 contenus prêts à poster : un mois de contenu en un après-midi.

- 10 skills
- 80 prompts
- Template Notion
- 6 modules vidéo

47 € · prix de lancement : **37 €**

 **Lien dans ma bio**

[À COMPLÉTER : lien exact de la page de vente / Stripe]

Et reste abonné(e) : je teste un nouvel outil IA chaque jour 

— **Alexia**