

Fiche programme de formation

ADOBE PREMIERE PRO

INTITULÉ DE LA FORMATION

Adobe Premiere Pro : montage vidéo, post-production et diffusion

OBJECTIF DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de réaliser un montage vidéo complet et professionnel avec Adobe Premiere Pro, depuis la préparation du projet jusqu'à l'export final, en maîtrisant les bases du montage, la correction colorimétrique, le titrage, le son et les techniques de post-production avancées.

PRÉREQUIS

- Maîtrise de l'environnement informatique (Windows ou macOS)
- Aucune connaissance préalable de Premiere Pro requise
- Une sensibilité à l'image ou à la vidéo est un plus

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les principes fondamentaux de la vidéo numérique
- Créer et configurer un projet vidéo dans Premiere Pro
- Réaliser un montage fluide et structuré
- Corriger l'image et améliorer la colorimétrie
- Gérer et optimiser le son
- Utiliser des effets, transitions et titrages
- Mettre en œuvre des techniques de montage avancées
- Exporter des vidéos adaptées aux différents supports

PUBLIC VISÉ

Tout public

- Chargés de communication
- Créateurs de contenus
- Entrepreneurs / indépendants
- Vidéastes débutants
- Toute personne souhaitant monter et diffuser des vidéos professionnelles

DURÉE ET MODALITÉS D'ORGANISATION

- Durée totale : 2 jours - 14 heures
- Modalité : présentiel / distanciel / intra entreprise
- Effectif : 1 à 6 participants
- Horaires : modulables

CONTENU DE LA FORMATION

Module 1 – Fondamentaux de la vidéo et préparation du projet

- Comprendre l'image fixe, la vidéo et le son
- Découvrir le principe des conteneurs et codecs
- Identifier les contraintes logicielles et matérielles
- Préparer un projet vidéo (formats, supports, stockage)
- Créer et configurer un projet Premiere Pro
- Organiser les médias dans le chutier
- Personnaliser l'espace de travail et les raccourcis

Module 2 – Acquisition et gestion des médias

- Importer des fichiers audio, image et vidéo
- Comprendre les méthodes d'acquisition
- Gérer les supports et l'organisation des médias
- Utiliser Adobe Bridge pour la gestion avancée

Module 3 – Montage vidéo : bases et techniques essentielles

- Utiliser les moniteurs de dérushage et de montage
- Comprendre les pistes vidéo et audio
- Créer et organiser des séquences
- Effectuer les opérations de montage courantes
- Gérer les marques de montage
- Utiliser les images-clés
- Imbriquer des séquences

Module 4 – Correction de l'image et effets

- Comprendre les options d'effet
- Utiliser les outils de correction colorimétrique Lumetri
- Appliquer et personnaliser des filtres
- Cumuler et animer des effets
- Réaliser des transitions et fondus
- Créer des trajectoires simples et personnalisées

Module 5 – Titrage, graphisme et intégration Photoshop

- Créer des titres fixes et animés
- Ajouter des légendes et sous-titres
- Insérer et animer un logo
- Importer des éléments depuis Photoshop
- Créer et utiliser des masques graphiques

Module 6 – Gestion et optimisation du son

- Importer et organiser les fichiers audio
- Gérer les pistes audio sur la timeline
- Appliquer des filtres audio
- Utiliser la fenêtre de mixage

- Enregistrer et intégrer une voix-off
- Améliorer la qualité sonore globale

Module 7 – Techniques de montage avancées

- Monter sur plusieurs pistes vidéo
- Gérer la transparence et les modes de fusion
- Réaliser des incrustations d'images
- Utiliser des trajectoires complexes
- Mettre en œuvre un montage multi-caméras

Module 8 – Finalisation et exportation des vidéos

- Comprendre la compression vidéo et les codecs
- Utiliser Adobe Media Encoder
- Mettre des exports en file d'attente
- Exporter en H.264, H.265, QuickTime ou AVI
- Préparer des vidéos pour le web et les réseaux sociaux
- Adapter les réglages pour YouTube, Vimeo et Facebook
- Préparer une diffusion DVD ou Blu-ray

Module 9 – Mise en pratique professionnelle

- Réalisation d'un projet vidéo complet
- Application des techniques vues en formation
- Analyse et optimisation du rendu final

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Démonstrations commentées
- Exercices pratiques progressifs
- Mise en situation sur des projets concrets
- Support pédagogique remis en fin de formation

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Matériel informatique et logiciel
- Vidéoprojecteur ou partage d'écran
- Supports de cours numériques
- Fichiers vidéo, audio et graphiques fournis

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Exercices pratiques
- Réalisation d'un montage vidéo complet
- Questionnaire d'auto-évaluation en fin de formation

VALIDATION DE LA FORMATION

Attestation de fin de formation remise au stagiaire

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Pour toute demande d'adaptation, merci de nous en faire part afin d'étudier ensemble les solutions possibles.

DÉLAIS ET MODALITÉS D'ACCÈS

Inscription sur demande

Le délai d'accès varie en fonction du mode de financement retenu. Un délai supplémentaire peut être nécessaire dans le cadre d'un financement via le CPF.

TARIFS

Tarif : NC

Financements possibles selon éligibilité : OPCO, FAF, financement personnel.

Formation éligible au financement par le Compte Personnel de Formation (CPF).

