

Adobe Premiere Pro

Le 14/10/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Assimiler les fondamentaux du montage vidéo
- Maîtriser l'acquisition vidéo et l'importation des sources
- Composer les montages avec les sources audio et module de titrages
- Produire un montage avec raccords et découpes de clips
- Exporter les montages aux formats vidéo les plus répandus

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

JOUR 1

Matin

Utiliser les fonctions de base de Première Pro, les formats et les couleurs

- Présentation et paramétrage de l'interface
- Gestion de l'espace de travail
- Découvrir les formats vidéo et les formats de compression : .mp4 / .h264 / .mov / ...
- Comprendre les formats des pixels
- Différencier les modes colorimétriques
- Découvrir le RVB et les profondeurs de couche
- Comprendre des principaux formats graphiques : AI / .PSD / .JPEG / .PNG
- Personnalisation moniteur source et programme
- Explorateur de médias
- Raccourcis claviers personnalisables

Après-midi

Introduction d'un projet Premiere Pro

- Flux de production général.
- Vue d'ensemble du matériel requis pour la vidéo.
- Préférences utilisateurs et sauvegardes de projets
- Notions d'acquisition vidéo et d'importation de sources.
- Fenêtre d'acquisition. Création de chutiers (dossiers).
- Modes d'affichage des médias. Le mode story-board.

JOUR 2

Matin

CONTACTEZ
NOUS

Du Lundi au Vendredi

de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Par téléphone au **05 31 60 07 07**

Par email : serviceclient@formasuite.fr

Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE

12 rue Courbet 82000 Montauban

SIRET : 842 016 594 00017

N° de déclaration d'activité :

76820087382



Réaliser un montage

- Gérer des pistes audio / vidéo
- Utiliser le magnétisme de la timeline
- Utiliser le cutter
- Maîtriser les différentes techniques de montage non linéaire : points d'entrée et de sortie, montages à 3 et 4 points
- Utiliser les pistes cibles
- Utiliser l'insertion / le recouvrement de pistes audio / vidéo
- Maîtriser les prélèvements / extractions de pistes audio / vidéo
- Utiliser le trim mode
- Maîtriser l'outil de raccord par propagation
- Maîtriser les outils de raccord par modification / allongement compensée
- Utiliser les outils de montage par déplacement dessus / dessous
- Utiliser les options d'effets géométriques
- Utiliser l'opacité
- Comprendre les modes de fusion
- Utiliser les séquences gigognes
- Utiliser les transitions (fondus, surimpression, volets, etc.)

Après-midi**L'audio**

- Importer et exporter des éléments audio
- Ajout de pistes audio dans la fenêtre de montage
- Filtres audio :
 - Egalisation
 - Dynamique
 - Temporels
- Normalisation des niveaux
- Mixage audio
- Enregistrement d'un commentaire en direct
- Automatismes (ducking, réduction de bruit, niveaux, dynamique) dans la page Amélioration essentielle de l'audio

JOUR 3**Matin****Finaliser un projet**

- Synchronisation audio et vidéo
- Séquence sources
- Montage multicam
- Connaître les différents formats d'enregistrement et de compression
- Utiliser l'encodage pour les différents modes de diffusion

Après-midi**Exportation avancée avec Adobe Premiere Pro**

- Performances et exports
- Exportation d'un fichier Master (de très haute qualité)
- Exportation et publication directe pour le Web (YouTube, Vimeo...)



**CONTACTEZ
NOUS**

Du Lundi au Vendredi

de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Par téléphone au **05 31 60 07 07**

Par email : serviceclient@formasuite.fr

Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE

12 rue Courbet 82000 Montauban

SIRET : 842 016 594 00017

N° de déclaration d'activité :

76820087382

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

Maîtriser l'environnement Windows

PUBLIC VISE

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

DUREE

21 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Suivi de l'exécution :

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats :

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Moyens et supports pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

**CONTACTEZ
NOUS**

Du Lundi au Vendredi

de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Par téléphone au **05 31 60 07 07**

Par email : serviceclient@formasuite.fr

Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE

12 rue Courbet 82000 Montauban

SIRET : 842 016 594 00017

N° de déclaration d'activité :

76820087382

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Grille d'évaluation (test de positionnement)
- Entretien téléphonique avec le formateur avant la formation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail
- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.



**CONTACTEZ
NOUS**

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité :
76820087382