



**PROGRAMME DE FORMATION**

# ADOBE PREMIERE PRO

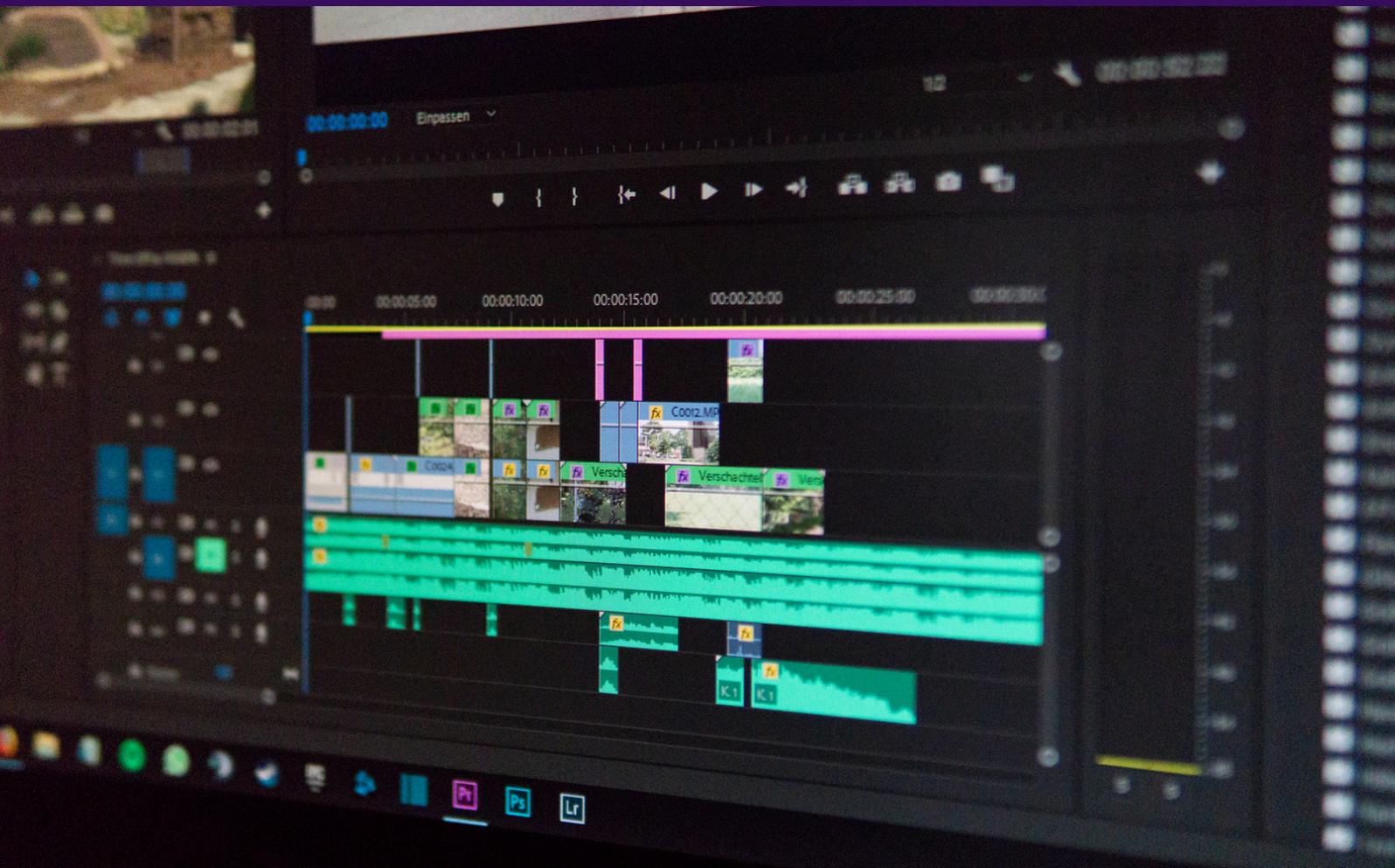
Éligible CPF

100% en ligne

## Devenez Autonome En Montage Vidéo



Explorez les bases du Montage Vidéo. Cette formation vous donne les outils essentiels pour vous lancer dans votre projet.



## SOMMAIRE

<b>Public , Prérequis, Modalités Et Délais D'accès, Durée, Dates Ou Période, Horaires, Lieu, Tarifs</b>	<b>3</b>
<b>Nombre de participants par session, Tarifs Objectif De La Formation Et Compétences Visées</b>	<b>4</b>
<b>Contenu Du Programme</b>	<b>5-11</b>
<b>Taux De Réussite, Débouchés Professionnels, Modalités D'évaluation D'atteinte Des Objectifs De La Formation, Moyens Permettant Le Suivi Et L'appréciation Des Résultats</b>	<b>12</b>
<b>Moyens Pédagogiques Et Techniques D'encadrement Des Formations</b>	<b>13</b>



**FORMATION : ADOBE PREMIERE PRO**

Techniques de réalisation et montage vidéo RS6111

**Certificateur : FORMALISA****Date enregistrement certification : 29-09-2022** **PUBLIC :**

Professionnels de la vidéo et utilisateur souhaitant s'initier au montage vidéo avec Première Pro.

**PRÉREQUIS :**

- Savoir naviguer sous Windows ou Mac
- Avoir votre logiciel d'installé

**MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :**

- Formation à distance composée d'une partie en FOAD et d'une partie de formations individuelles ou collectives sous la forme de visioconférences.
- Inscription à réaliser 11 jours ouvré, minimum avant le démarrage de la formation.

 **DURÉE :**18 heures et 30 minutes ( **Dont 4 heures en visioconférence avec votre formateur** ) **DATES OU PÉRIODE :**

À définir avec le stagiaire

 **HORAIRES :**

- Pour la partie réalisée en visioconférence : du lundi au vendredi, de 9H00 à 12H30 et de 13H30 à 17H00
- Pour la partie réalisée en FOAD : Accessible 7j/7 et 24H/24

 **LIEU :** Formation à distance

*Si vous êtes en situation de handicap et que vous voulez suivre une formation, merci de contacter notre référent handicap, joignable par e-mail à l'adresse [contact@ets-formation.com](mailto:contact@ets-formation.com) et/ou par téléphone au [+33 5 16 57 99 10](tel:+33516579910). Selon la nature de votre handicap, le référent déterminera les conditions d'accessibilité à la formation et l'adaptation des moyens de la prestation dont l'accessibilité des ressources et/ou la présence de supports spécifiques. Le référent pourra également vous orienter vers un partenaire capable de proposer une ingénierie de formation compatible avec la nature de votre handicap le cas échéant. »*



### **NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :**

- Minimum : 1
- Maximum : 3

**TARIFS : *Accès Pro 2 999€ - Accès Master 3 999€***

### **LE COMPTE PERSONNEL DE FORMATION (CPF) S'ADRESSE À :**

Le Compte Personnel de Formation (CPF) est ouvert à toute personne âgée de 16 ans et plus, dès son entrée dans la vie active.

Par dérogation, les jeunes de 15 ans engagés dans un contrat d'apprentissage peuvent également en bénéficier.

Le CPF est automatiquement fermé dès lors que son titulaire a liquidé ses droits à la retraite et ne poursuit aucune activité professionnelle.

Toutefois, si une personne retraitée reprend une activité professionnelle (salariée ou indépendante), elle peut demander la réactivation de son CPF en contactant le service Mon Compte Formation.

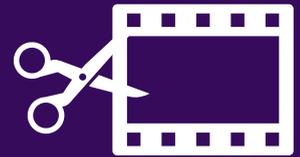
**!** L'âge (65 ans ou autre) n'est pas un critère en soi : c'est la situation de retraite effective sans activité qui détermine la fermeture.

Afin de garantir au mieux les droits de l'utilisateur, l'Organisme de formation doit respecter un délai obligatoire de 11 jours ouvrés entre la date d'envoi de sa proposition de Commande et la date de début de la formation mentionnée dans sa proposition. Après validation de la demande d'inscription par l'Organisme de formation, le Titulaire du compte reçoit de la part de l'Organisme de formation une proposition de Commande correspondant à l'offre initiale ou bien personnalisée.

Le Titulaire du compte bénéficie d'un délai de 4 (quatre) jours ouvrés pour confirmer ou non sa Commande.

### **OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES**

1. Maîtriser l'interface de travail d'Adobe Premiere Pro
2. Réaliser un montage vidéo structuré
3. Synchroniser et mixer les éléments audio
4. Appliquer des transitions et des effets visuels
5. Créer des titrages animés et des effets de texte
6. Utiliser les masques et intégrer des éléments de motion design
7. Réaliser un étalonnage colorimétrique
8. Exporter une vidéo avec des réglages professionnels
9. Concevoir un projet complet de A à Z



## **CONTENU DU PROGRAMME :**

### **ADOBE PREMIERE PRO**

#### **Module 1: Introduction à l'interface d'Adobe Premiere Pro (30 minutes)**

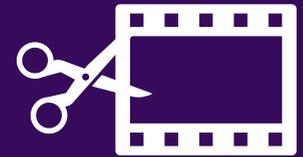
- **Contenu :**
  - Création d'un nouveau projet
  - Identifier les fenêtres du logiciel : Projet, Montage, option d'effet..
  - Organiser l'espace de travail pour une meilleure efficacité
- **Objectif :** Ce module introduit les bases de l'interface de Premiere Pro, permettant aux apprenants de se familiariser avec les outils et fenêtres essentiels du logiciel. Il est crucial pour comprendre comment organiser et naviguer efficacement dans l'espace de travail.

**Évolution Pédagogique:** Extrait montrant l'interface de Premiere Pro avec des commentaires sur les fenêtres et outils.

#### **Module 2: Les fenêtres de montage (30 minutes)**

- **Contenu :**
  - Les outils de la fenêtre de montage
  - Audio et vidéo dans la fenêtre de montage
  - Options des icônes vidéo et audio
- **Objectif :** Ce module permet de découvrir les différentes options et outils disponibles dans la fenêtre de montage, une partie essentielle du processus de montage vidéo. Les apprenants apprendront à manipuler les vidéos et les pistes audio.

**Exercice Module 2 :** Manipulation de clips vidéo et audio dans la fenêtre de montage. Tâche : Couper un clip et le réorganiser avec des ajustements audio



### Module 3: Quiz - Interface + Montage (30 minutes)

- **Contenu** : Test interactif basé sur l'interface et les outils de montage découverts dans les deux premiers modules.

### Module 4: Les fenêtres des outils (30 minutes)

- **Contenu** :
  - Outils de sélection amont et aval
  - Outil de propagation, modification et allongement compensé
  - Outil cutter et outils de déplacement
  - Outils flèche et texte
- **Objectif** : Ce module se concentre sur les outils spécifiques pour manipuler les clips vidéo, les couper, les déplacer et ajouter du texte. Ces compétences sont cruciales pour tout monteur vidéo qui cherche à travailler rapidement et efficacement.

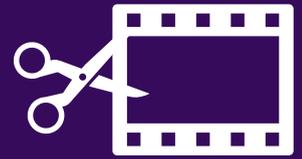
**Exercice Module 4** : Utiliser l'outil de texte et ajouter une animation de texte simple.

### Module 5: Transitions et effets vidéo (1 heure)

- **Contenu** :
  - Introduction aux transitions vidéo
  - Ajouter des transitions par défaut
  - Créer un dossier de transitions personnalisées
  - Introduction aux effets vidéo et à l'utilisation des images clés
  - Incrustation sur fond vert et masquage par couleur.
- **Objectif** : Les transitions et les effets sont essentiels pour ajouter de la fluidité et de la créativité au montage vidéo. Ce module apprend à l'utilisateur à personnaliser son montage en ajoutant des transitions et des effets visuels professionnels.

**Exercice Module 5** : Créer une transition personnalisée entre deux clips et supprimer le fond d'une vidéo.

**Évolution Pédagogique**: Démonstration de l'ajout de transitions vidéo et d'effets avec des images avant-après.



## Module 6: Quiz - Transitions et effets vidéo (30 minutes)

- **Contenu** : Test pour évaluer les connaissances sur les transitions et effets vidéo.

### \*Session synchrone (1h) 1/4

#### Séance Synchrone 1 (Module 1-3)

- **Objectif** : Introduire les bases de Premiere Pro (interface, fenêtres de montage) et s'assurer que les participants comprennent bien comment naviguer dans l'espace de travail.
- **Objectifs spécifiques** :
  - Créer un projet et organiser les fenêtres.
  - Utiliser les outils de montage de base pour gérer les pistes vidéo et audio.

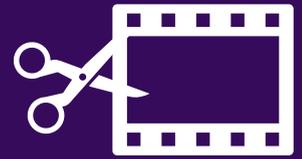
## Module 7: Effets vidéo avancés et gestion des clés d'animation (1 heure )

- **Contenu** :
  - Apprendre à animer une image puis introduction aux courbes de vélocité, ajustement de la vitesse (Easing)
  - Gestion des Keyframe
  - Stabilisation de la vidéo
- **Objectif** : Ce module est dédié à acquérir la maîtrise des courbes de vitesse et trajectoires multiples d'un objet.

**Évolution Pédagogique:** Extrait montrant une animation d'un logo

## Module 8: Les masques (30 minutes)

- **Contenu** :
  - Créer des titres avec des masques
  - Utiliser des masques pour des effets comme le flou ou le doublage de personnages
  - Masquer des éléments (texte, objets) dans la vidéo
- **Objectif** : L'utilisation des masques permet de travailler de manière plus créative en isolant des zones spécifiques d'un clip. Cela est essentiel pour les effets visuels avancés et les manipulations vidéo complexes.



## Module 9: Titrage (1 heure)

- **Contenu :**
  - Introduction aux titres et leurs options
  - Suivi de mouvement des titres (tracking)
  - Création de génériques et sous-titres
- **Objectif :** Ce module permet de maîtriser la création de titres et d'animations de texte, élément clé pour toute production vidéo professionnelle.

**Exercice Module 9 :** Créer un générique à la fin d'une vidéo avec suivi de mouvement.

### \*Session synchrone (1h) 2/4

Séance Synchrone 2 (Module 5-8)

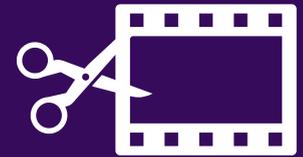
- **Objectif :** Approfondir l'utilisation des transitions, effets vidéo avancés et masques.
- **Objectifs spécifiques :**
  - Ajouter et personnaliser des transitions et des effets vidéo.
  - Manipuler des masques pour créer des effets visuels.

## Module 10: Gérer l'audio dans vos vidéos (1 heure)

- **Contenu :**
  - Introduction aux transitions audio et mixage des éléments audio
  - Mixage des pistes audio et effets audio et synchronisation.
- **Objectif :** Le son est une composante essentielle d'une vidéo de qualité. Ce module enseigne comment mixer et manipuler les pistes audio pour garantir un son équilibré et adapté à la vidéo.

## Module 11: Quiz - Titrage + Audio (30 minutes)

- **Contenu :** Test sur la création de titres et la gestion de l'audio dans les vidéos.



## Module 12: Étalonnage (30 minutes)

- **Contenu :**
  - Correction de couleur de base
  - Utilisation des courbes et des réglages RVB
  - Outils de monitoring pour l'étalonnage
- **Objectif :** L'étalonnage est une étape clé pour donner une ambiance spécifique à une vidéo. Ce module enseigne comment corriger les couleurs et créer un look unique pour chaque production.

**Évolution Pédagogique:** Exemple d'étalonnage avec comparaison avant-après d'une scène.

## Module 13: Exporter ses vidéos (30 minutes)

- **Contenu :**
  - Réglages de l'exportation
  - Réglages vidéo et audio dans les paramètres d'exportation
- **Objectif :** Ce module enseigne comment préparer la vidéo pour l'exportation, un processus essentiel pour garantir que le produit final soit de la meilleure qualité et dans le bon format pour la diffusion.

### \*Session synchrone (1h) 3/4

#### Séance Synchrone 3 (Module 12-14)

- **Objectif :** Comprendre l'étalonnage des couleurs et les techniques d'exportation de vidéos.
- **Objectifs spécifiques :**
  - Appliquer des corrections de couleur et finaliser une vidéo pour l'exportation.

Expliquer les bonnes pratiques pour exporter une vidéo en fonction de son format de diffusion.

## Module 14: Quiz - Étalonnage + Exportation (30 minutes)

- **Contenu :** Test final pour vérifier la compréhension des concepts d'étalonnage et d'exportation.
- **Objectif :** Ce quiz permet de valider les compétences acquises sur l'étalonnage et l'exportation avant de passer à des techniques créatives plus avancées.



### Module 15: Trucs et astuces avec plugins (1 heure)

- **Contenu :**
  - Effets transitions et titres animés
- **Objectif :** Ce module fournit des astuces et des effets intéressants pour ajouter de la complexité et du style aux vidéos, transitions et titres préconfigurés.

**Évolution Pédagogique :** Vidéo d'un projet en motion design avec titres animés et effets visuels.

### Module 16: Atelier créatif - Transitions (1 heure)

- **Contenu :**
  - Apprentissage de transitions créatives comme le cercle, l'aplat de couleur, le dégradé lumineux, etc.
- **Objectif :** Ce module est centré sur la création de transitions vidéo uniques et personnalisées pour améliorer la fluidité du montage.

### Module 17: Atelier Motion Design - Publicité Nike (1 heure)

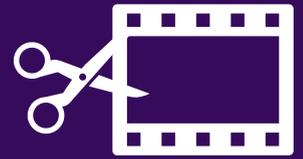
- **Contenu :**
  - Création d'un design animé en utilisant le mouvement, les couleurs et les effets spéciaux.
- **Objectif :** Ce module enseigne l'intégration du motion design, qui est une compétence très recherchée dans la production vidéo pour créer des animations visuelles percutantes.

### Module 18: Atelier pratique - Montage vidéo complet (1 heure)

#### Contenu :

- Appliquer tous les concepts appris : montage, effets, transitions, et audio
- Créer un projet vidéo complet en appliquant les connaissances acquises

**Objectif :** Cet atelier permet aux apprenants de mettre en pratique toutes les compétences acquises en créant un projet de A à Z.



**Exercice Module 18 :** Montage d'une scène complète avec toutes les techniques vues : effets, audio, titrage.

**\*Session synchrone (1h) 4/4**

**Séance Synchrone 4 (Module 15-19)**

- **Objectif :** Perfectionner les compétences en motion design et montage créatif, et valider les connaissances acquises par un projet pratique.
- **Objectifs spécifiques :**
  - Créer des animations et transitions créatives.
  - Finaliser un projet vidéo complet et passer un quiz pour valider les compétences acquises.

**Module 19: Quiz finale (1 heure)**

- **Contenu :** Test final pour évaluer l'ensemble des compétences acquises tout au long de la formation.
- **Objectif :** Un test global pour valider l'apprentissage et s'assurer que les apprenants maîtrisent l'ensemble des fonctionnalités et techniques de Premiere Pro abordées dans le programme.



## **TAUX DE RÉUSSITE :**

**En cours de constitution :** pas de données disponibles, calculé le 01/04/2025

## **DÉBOUCHÉS PROFESSIONNELS :**

- Monteur vidéo freelance ou en agence ;
- Créateur de contenus vidéo pour les réseaux sociaux (community manager vidéo) ;
- Assistant réalisateur / post-production ;
- Chargé de communication digitale (vidéo) ;
- Auto-entrepreneur en prestation audiovisuelle.

Cette formation permet également d'enrichir un profil polyvalent dans le domaine de la communication, du marketing digital, ou du webdesign.

## **MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- En amont de la formation, un diagnostic, incluant une évaluation des acquis, valide votre projet de formation.
- A l'entrée en formation, un positionnement confirme votre niveau au regard des objectifs visés.
- Pendant la formation, des évaluations formatives s'organisent autour d'exercices pratiques.
- Accès individualisé grâce à 1 login et 1 mot de passe par apprenant permettant le contrôle et l'évaluation par les tuteurs formateurs à partir d'une plateforme conçue spécialement pour le e-learning.

## **MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS**

### ***Suivi de l'exécution :***

- Émargement, signé via la plate-forme QUEOVAL
- Relevé de connexions, signé par un représentant de l'organisme de formation indiquant :
  - La date de l'action et les heures de début et de fin d'utilisation du programme
  - La dénomination du ou des modules suivis.
- 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 PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS**

### **Modalités pédagogiques :**

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules en e-learning
- Ensuite, il reproduit les actions observées à travers une mise en situation concrète.
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Retours d'expériences
- Des cours individuels sont planifiés en synchrone entre le formateur et le stagiaire.

### **Informations complémentaires sur l'action de formation**

- Formation asynchrone, réalisée à distance via plateforme **e-learning QUEOVAL**
- Formation synchrone, réalisée à distance en visio-conférence via l'application **ZOOM**
- Mise à disposition d'une assistance technique et pédagogique, par **visio-conférence, Whats app, téléphone** et **mail**, pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours :  
mail : **contact@ets-formation.com** – Tel : **+33 (0)5 16 57 99 10** –Whats app : **+33 (0)7 49 26 09 34**
- Informations communiquées tout au long de la formation, par le formateur, au participant, sur les activités pédagogiques à effectuer à distance et leur durée moyenne.
- Mise en place par le formateur, tout au long de la formation, d'évaluations qui jalonnent ou concluent l'action de formation.

### **Référent pédagogique et 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.

### **ACCESSIBILITÉ HANDICAP**

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap physique à la condition qu'elles puissent utiliser un ordinateur, une tablette et/ou un smartphone. Les personnes malentendantes et malvoyantes ne pourront toutefois pas bénéficier, de manière autonome, de l'ensemble des services proposés : Les personnes malentendantes ne pourront pas exploiter l'audio de nos contenus vidéo et les formats podcast quand ils sont proposés, ni bénéficier des sessions synchrones avec nos formateurs.

Resteront accessibles : les visuels de nos contenus vidéos, nos supports de formation écrits (qui, selon le type de formation choisie, peuvent couvrir 90 % des contenus vidéo) et la réalisation des quiz en ligne nécessaire à la réalisation de la formation. Les personnes malvoyantes ne pourront pas exploiter les visuels de nos contenus vidéo et nos supports de formation écrits, ni réaliser les quiz en ligne sans être accompagnées. Resteront accessibles : l'audio de nos contenus vidéo, les formats podcast quand ils sont proposés



# ETS

EVERYTHING TO SUCCEED

---

*Version mai 2025*



[ets-formation.fr](http://ets-formation.fr)