



LC FORMATIONS
CONSEIL & DEVELOPPEMENT

PROGRAMME DE FORMATION

ADOBE PREMIERE PRO

DOCUMENT REMIS AU STAGIAIRE
AVANT SON INSCRIPTION

CONTACT / RENSEIGNEMENT :

CASTILLON LAURÈNE — 06.69.23.18.16
CONTACT@LC-FORMATIONS.FR



FORMATION ADOBE PREMIERE PRO

➔ OBJECTIFS PROFESSIONNELS :

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

- Monter des vidéos professionnelles de A à Z avec Adobe Premiere Pro
- Maîtriser le rythme, le son, l'étalonnage et le titrage pour produire des contenus percutants
- Exporter des vidéos optimisées pour chaque canal de diffusion (réseaux sociaux, web, présentation)

➔ CATÉGORIE ET BUT

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail.

➔ PUBLIC

Le public concerné est : tout public.

➔ PRÉ-REQUIS

Les conditions d'accès sont :

Pré-requis : Aucun

Niveau exigé : Débutant

➔ DURÉE

Cette formation se déroule sur un volume de 7 à 100 heures, soit 1 à 15 jours.

Le volume horaire et le nombre de jours sont définis à l'issue de l'analyse du besoin, en fonction du niveau du stagiaire et des objectifs visés.

Volume horaire exact, dates et horaires : voir convention de formation.

➔ TARIF

Tarif : sur devis.

Le coût est établi en fonction du volume horaire retenu et des modalités de la formation. Il est communiqué dans le devis adressé avant toute contractualisation, puis repris dans la convention de formation.

Organisme de formation net de TVA.



FORMATION ADOBE PREMIERE PRO

➔ MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription est réputée acquise lorsque : La convention de formation est signée.
Les délais d'accès à l'action sont : 15 jours avant le début de l'action de formation.



FORMATION ADOBE PREMIERE PRO

➤ **MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT** **MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES**

L'organisation pédagogique repose sur l'individualisation accompagnée avec présence pédagogique constante du formateur.

OUTILS PÉDAGOGIQUES : L'intervenant alternera démonstrations commentées dans Adobe Premiere Pro, exercices guidés sur des rushes fournis et ateliers de montage en autonomie. Chaque stagiaire travaillera sur un poste équipé de la dernière version du logiciel, incluant ses fonctionnalités d'IA (montage par transcription, remplissage audio, masquage automatique).

Les exercices permettront de valider les acquis tout au long de la formation. Le stagiaire réalisera des montages complets, notamment une vidéo courte pour les réseaux sociaux, une interview multicaméra habillée et titrée, ainsi qu'un export multi-formats prêt à diffuser.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES : Livret explicatif.

PRISE EN COMPTE DU HANDICAP : Les personnes en situation de handicap peuvent tout à fait rejoindre notre formation. Merci de nous contacter pour toute situation particulière.

ÉLÉMENTS MATÉRIELS DE LA FORMATION

Équipements divers mis à disposition : un ordinateur avec connexion internet sera mis à disposition du stagiaire.

Documentation : Le formateur s'appuiera sur des supports pas à pas illustrés, une banque de rushes et de musiques libres de droits, des fiches de raccourcis clavier et des tutoriels de référence sur les fonctionnalités récentes du logiciel.

COMPÉTENCES DES FORMATEURS

Le formateur référent possède les qualités nécessaires à la mise en place d'un parcours modulaire. Il a un rôle de formateur accompagnateur. Il réajuste en permanence le contenu de la formation en fonction des avancées du stagiaire. Il reste à l'écoute des besoins et répond au mieux aux attentes.

La formation est assurée par un formateur référent, spécialisé dans le domaine de la formation, sélectionné pour ses compétences pédagogiques et son expérience professionnelle. Son identité, son curriculum vitae et ses qualifications sont communiqués au stagiaire avant le démarrage de l'action et annexés à la convention de formation.



FORMATION ADOBE PREMIERE PRO

➔ CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE 1 - PRENDRE EN MAIN PREMIERE PRO ET ORGANISER SON PROJET

- Découvrir l'interface : espaces de travail, panneaux, timeline et moniteurs
- Créer et paramétrer un projet : formats, résolutions, fréquences d'images
- Importer et organiser ses médias : chutiers, libellés, proxys pour fichiers lourds
- Comprendre le flux de production vidéo, du tournage à la diffusion

PARTIE 2 - MAÎTRISER LES BASES DU MONTAGE

- Dérushage et sélection des meilleurs plans
- Outils de montage essentiels : coupe, insertion, recouvrement, propagation
- Construire un récit : rythme, raccords, plans de coupe
- Monter à partir de la transcription automatique et détecter les silences grâce à l'IA
- Transitions et vitesses : ralentis, accélérés, images gelées

PARTIE 3 - TRAVAILLER LE SON ET LA MUSIQUE

- Régler les niveaux audio et nettoyer les voix (réduction de bruit, réverbération)
- Utiliser le mixage automatique et l'amélioration vocale par IA
- Intégrer musiques et sons : synchronisation, remix automatique à la durée voulue
- Créer des ambiances sonores cohérentes et équilibrées

PARTIE 4 - HABILLER, TITRER ET ÉTALONNER

- Créer des titres et sous-titres : outil texte, sous-titrage automatique et styles de marque
- Animer des éléments graphiques simples et utiliser les modèles d'animation
- Étalonnage avec Lumetri : correction colorimétrique primaire et looks créatifs
- Incrustations, masques et suivi d'objets assisté par IA
- Harmoniser les couleurs entre plans issus de caméras différentes

PARTIE 5 - EXPORTER ET DIFFUSER SES VIDÉOS

- Choisir les bons réglages d'export selon la destination : réseaux sociaux, web, archivage
- Décliner un montage en formats verticaux et carrés avec le recadrage automatique
- Publier directement sur les plateformes et organiser ses livrables
- Projet de synthèse : montage complet d'une vidéo professionnelle de la préparation à l'export

➔ SUIVI ET ÉVALUATION

EXÉCUTION DE L'ACTION

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur
- Attestation remise aux stagiaires ayant suivi la formation Adobe Premiere Pro avec assiduité

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS (OU D'ACQUISITION DES COMPÉTENCES)



FORMATION ADOBE PREMIERE PRO

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- Questions orales et exercices pratiques
- Réalisation évaluée d'un montage vidéo complet avec habillage, son et export multi-formats
- Mise en situation finale



LC FORMATIONS
CONSEIL & DEVELOPPEMENT

LC FORMATIONS

50 AVENUE DES CHAMPS ELYSEES 75008 PARIS SIRET 88379731800036 - SARL AU CAPITAL SOCIAL DE 1000 €- NUMÉRO TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR77883797318 DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE FORMATION ENREGISTRÉE SOUS LE N°11757183875 DU PRÉFET DE RÉGION D' ÎLE-DE-FRANCE