

Formation concourant au développement des compétences.

Action de formation réalisée selon les articles L6313-1 et L6313-2 du code du travail.

### Objectifs

A l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

Bien démarrer sur Adobe Premiere

Paramétrer et configurer le logiciel

Créer un projet

Réaliser un montage

Appliquer des effets

Modifier les couleurs : l'étalonnage

Ajouter des titres et des sous-titres

Ajouter des images et des logos

Améliorer l'audio

Finaliser le montage et exporter la vidéo

### Participants

Cette formation est ouverte aux débutants, souhaitant acquérir rapidement une maîtrise de Adobe Premiere Pro. Réaliser un clip, un tuto, une vidéo promotionnelle, en modifier les couleurs, y ajouter des titres, des sous-titres. Ces 3 jours d'initiation permettent très rapidement de produire des vidéos de qualité, de maîtriser les résolutions et les cadences. Vous maîtriserez l'exportation de vos médias, pour YouTube, Vimeo ou les réseaux sociaux.

### Prérequis

Utilisateurs ayant une bonne utilisation de l'environnement informatique Pc ou Mac.

### Moyens pédagogiques

Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur, Travail d'échange avec les participants sous forme de réunion-discussion, Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle.

Remise d'un support de cours avec vidéos

Assistance mail et téléphonique d'une durée illimitée sur ce contenu de formation par téléphone au 03 20 41 55 33 ou par mail :

sosformateur@alternative-formation.fr

### Moyens techniques

En présentiel : Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation, équipée d'ordinateurs, d'un vidéo projecteur d'un tableau blanc et de paperboard.

En distanciel : Accueil des apprenants en classe virtuelle Altervisio, plateforme dédiée à la formation bureautique et infographique à distance

### Modalité organisation

Horaires - de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Le délai d'accès maximum est de un mois, en nous contactant au 03 20 41 55 33 ou par mail : [contact@alternative-formation.fr](mailto:contact@alternative-formation.fr)

### Modalité évaluation

Avant la formation est réalisé un questionnaire en deux parties :

1. Un questionnaire d'évaluation des besoins spécifiques de l'apprenant.
2. Un questionnaire d'auto-positionnement qui évalue le niveau de l'apprenant avant l'entrée en formation.

Pendant la formation :

Des exercices pratiques (études de cas, jeux de rôle, questionnaires, quiz, mises en situation, ...) sont régulièrement proposés pour vérifier le niveau de compréhension et d'intégration du contenu pédagogique.

# Premiere Pro - Initiation

2-PR-BASE

3 jours (21h)

À la fin de la formation :

L'apprenant remplit un questionnaire de satisfaction dans lequel il évalue la qualité de l'enseignement qu'il a reçu. Il auto-évalue également son niveau d'atteinte des objectifs de la formation qu'il vient de suivre.

Le formateur remplit une synthèse dans laquelle il indique le niveau d'acquisition pour chaque apprenant : « connaissances maîtrisées, en cours d'acquisition ou non acquises ». Il évalue ce niveau en se basant sur les exercices réalisés tout le long de la formation.

À la demande du stagiaire, le niveau peut aussi être évalué par le passage d'une certification TOSA ou ICDL.

## Modalité distante

Les classes virtuelles sont organisées grâce à notre plateforme Altervisio.

L'apprenant doit disposer d'un ordinateur connecté à Internet, d'un casque micro, d'une webcam et d'un navigateur web récent (Chrome ou Edge Chromium).

Lors de la classe en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.

Dans le cadre des formations bureautiques, chaque apprenant dispose d'un poste de travail distant supervisé par le formateur en temps réel. Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.

L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, labs, vidéos) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation, certificat) est assuré.

## Profil formateur

Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention

Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité.

## Accessibilité

Notre organisme peut vous offrir des possibilités d'adaptation et/ou de compensations spécifiques si elles sont nécessaires à l'amélioration de vos apprentissages. Si vous rencontrez une quelconque difficulté, nous vous remercions de contacter directement Stéphanie DESMAZIERES au 03 20 41 55 33 ou par mail à [sdesmazieres@alternative-formation.fr](mailto:sdesmazieres@alternative-formation.fr)

## Programme de cours

### JOUR 1 (7h)

#### Introduction (60 mn)

L'image fixe, la vidéo, le son  
Principe du conteneur  
Résolutions des vidéos  
Cadence et fluidité

#### Bien démarrer sur Adobe Premiere (40 mn)

Contexte logiciel et matériel  
Configuration minimale  
Travail en amont : préparation des médias  
Créer un projet  
EXERCICES DE MISE EN PRATIQUE (30 mn)

#### Créer les chutiers (30 mn)

Définition  
Créer des chutiers et les organiser  
Importer les médias  
Importation multiple  
EXERCICES DE MISE EN PRATIQUE (30 mn)

#### Paramétrer et configurer le logiciel (30 mn)

Maîtriser les espaces de travail spécialisés  
Modifier les raccourcis claviers  
Modifier les entrées et sorties son  
Modifier les préférences  
Paramétrer les moniteurs source et programme  
EXERCICES DE MISE EN PRATIQUE (30 mn)

#### Créer un projet (50 mn)

Les configurations du projet  
Formats de fichier son, image et vidéo  
Créer un projet  
Travailler sur plusieurs projets  
Fenêtre du projet  
Copier coller des médias d'un projet à un autre  
EXERCICES DE MISE EN PRATIQUE (120 mn)

#### Réaliser un montage (60 mn)

Moniteur source, moniteur programme  
Utiliser les pistes et les séquences  
Paramètres de la séquence  
Imbrication de séquences  
Prélèvement, extraction, insertion, recouvrement des éléments  
Gestion des marques de montage  
Optimiser le montage avec les raccourcis clavier  
EXERCICES DE MISE EN PRATIQUE (120 mn)

### Appliquer des effets (60 mn)

- Fenêtre Options d'effet
- Les effets disponibles
- Personnaliser les effets
- Transitions et trajectoires
- Modifier les effets avec les images clés
- Les différents fondus
- EXERCICES DE MISE EN PRATIQUE (60 mn)

### Modifier les couleurs : l'étalonnage (60 mn)

- Appliquer des modifications de couleur sur un rush
- Créer un calque d'effets
- Modifier les couleurs avec les couleurs Lumetri
- Appliquer un look prédéfini
- EXERCICES DE MISE EN PRATIQUE (60 mn)

### JOUR 3 (7h)

#### Ajouter des titres et des sous-titres (30 mn)

- Ajouter des titres et les modifier
- L'outil texte dans Adobe Premiere Pro
- Légendes et sous-titres
- Utiliser le sous-titrage automatique
- EXERCICES DE MISE EN PRATIQUE (60 mn)

#### Ajouter des images et des logos (30 mn)

- Utiliser Photoshop et Illustrator pour créer du contenu graphique
- Intégrer les visuels dans Adobe Premiere Pro
- Insérer un logo : animation et trajectoires
- EXERCICES DE MISE EN PRATIQUE (60 mn)

#### Améliorer l'audio (40 mn)

- Importer et exporter des éléments audio
- Ajouter des pistes audio dans la fenêtre de montage
- Améliorer la voix
- Utiliser le ducking
- EXERCICES DE MISE EN PRATIQUE (60 mn)

#### Finaliser le montage et exporter la vidéo (60 mn)

- Compression vidéo : les codecs
- Adobe Media Encoder
- Exportation vidéo brute
- Exportation Quicktime
- Exportation MP4
- Exportation H265
- Exportation pour les plateformes YouTube, Vimeo, Facebook : réglages optimaux et conseils pour vos vidéos en ligne
- EXERCICES DE MISE EN PRATIQUE (80 mn)