

# INFOGRAPHIE

## ADOBE PREMIERE PRO

### INITIATION MONTAGE VIDÉO

Mise à jour le 15/01/2026



22 rue des entrepreneurs  
ZI St Joseph 04100 Manosque  
Tél : 04.92.72.82.82  
Mail : [accueil@adfformation.fr](mailto:accueil@adfformation.fr)  
Site web : [www.adfformation.fr](http://www.adfformation.fr)



#### Dates

**Nous contacter pour connaître les dates.**

#### Durée

21 heures.

#### Public

Tout public : demandeurs d'emploi, salariés, adultes en reconversion

#### Financements

France Travail (AIF/CSP)  
Entreprise  
Personnel

#### Contact

**Notre équipe vous répond du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 18 h.**

#### Objectifs

Découvrir et appréhender les contraintes de la prise de vues vidéo, maîtriser les principales fonctionnalités de Adobe Premiere Pro.

#### Prérequis

Connaissance et pratique de l'environnement informatique Windows ou Mac.

Le stagiaire amène son matériel pour la prise de vues (caméscope, appareil photo, téléphone portable) et éventuellement pour la prise de son.

#### Moyens utilisés

1000 m<sup>2</sup> de locaux sécurisés sur 2 sites (dont 800 m<sup>2</sup> accessibles aux personnes handicapées) - Salles dédiées et climatisées - Locaux équipés de 150 ordinateurs - Vidéoprojecteurs - Connexion internet wifi - Logiciel Adobe Premiere Pro.

#### Méthodes pédagogiques

Formation en présentiel - Supports pédagogiques - Animation du cours sur écran central - Travaux pratiques - Mise en situation dans le cadre de films institutionnels et promotionnels, et dans le cadre de diffusions Tv, cinéma ou Web.

#### Délais d'accès

ADF s'engage à vous répondre dans les meilleurs délais suivant votre demande de formation au catalogue. La prestation débutera au plus tôt après l'acceptation de prise en charge du dossier. Cette durée peut varier selon le financeur de l'action (nous contacter).

#### Modalités d'accès

Entretien individuel sur rendez-vous.

#### Modes de formation possibles

INTRA-ENTREPRISE : la formation se déroule avec les salariés d'une même entreprise, elle peut avoir lieu soit dans les locaux de l'entreprise, soit à ADF.  
INTER-ENTREPRISE : la formation se déroule à ADF et peut regrouper des salariés de différentes entreprises (ou même des demandeurs d'emploi) au sein d'une même session.

#### Tarifs

Tarif variable selon le mode de financement (nous contacter).

#### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

ADF s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre, en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées au handicap des personnes concernées. Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Deux sites de formation (un site avec rampe d'accès et le 2<sup>e</sup> avec un ascenseur pour les PMR).

#### Document de suivi de la formation

Feuille d'émargement signée par demi-journée de formation pour le suivi de l'assiduité, la ponctualité et les absences - Attestation de fin de formation - Questionnaire d'évaluation de la formation.

### Programme de formation

#### LES TECHNIQUES DE PRISE DE VUES

- Connaître et savoir utiliser le matériel vidéo et ses contraintes, les mouvements de caméra et les valeurs de plans, la prise de son, la balance des blancs, l'exposition ;
- Utiliser le raccord et le faux raccord, le champ et le hors champ ;
- Savoir créer un synopsis, un scénario, le repérage, le storyboard et la ligne graphique.

Atelier pratique : écriture et tournage d'une séquence.

#### LE MONTAGE

- Connaître les principales fonctionnalités d'Adobe Première pro : l'interface, les menus, les outils, le moniteur « cible » / moniteur « source » ;
- Connaître la notion de projet et de séquence ;
- Utiliser les paramètres et la configuration du banc de montage, gestion des pistes audio/vidéo ;
- Connaître les notions de time-line, time-code et de tête de lecture
- Savoir faire l'acquisition, le dérushage (les points d'entrée et de sortie, la capture à la volée), le montage « cut » ;
- Utiliser les transitions et les effets, opacité des pistes, les transitions.

Atelier pratique : montage cut de la séquence tournée.

#### L'HABILLAGE

- Maîtriser les outils colorimétriques, les effets et le titrage, les caches couleurs, les titres et sous-titres animés, l'animation d'objets vectoriels ;
  - Utiliser les grilles de sécurité, les masques, le générique.
- Atelier pratique : travail en mult-pistes, organisation, raccords et utilisation d'effets de transitions sur le montage.

#### L'EXPORTATION

- Connaître les différents formats et codecs vidéo, les paramètres d'exportation, les différents formats d'enregistrement et de compression, l'encodage pour les différents modes de diffusion.
- Atelier pratique : export du projet pour différents médias.