

L'essentiel de Premiere Pro

S'initier à Adobe Premiere Pro CC

3 jours (21 heures)

Initiation

Présentiel ou classe à distance

à partir de

2 100 € HT par personne (TVA en vigueur)

 Repas inclus en présentiel

Contenu mis à jour le 30/09/2026. Document téléchargé le 09/10/2026.

Premiere Pro est un des principaux logiciels de **montage vidéo** disponibles sur le marché. Sa grande force réside dans la gestion de multiples formats vidéo et sa synergie avec de nombreux outils développés par Adobe.

Sur une durée de 3 jours, ce programme vous permettra de prendre en main Premiere Pro, d'intégrer les fondamentaux propres au montage vidéo et de concevoir vos premiers habillages graphiques.

Vous aurez l'occasion de monter plusieurs vidéos au cours de ce parcours dont la pédagogie se base sur la mise en pratique.

Si vous êtes un professionnel ayant régulièrement recours à des contenus vidéos (créatif, communicant), PYRAMYD a conçu pour vous cette formation **L'essentiel de Premiere Pro**, en 3 journées.

À noter : cette formation est également proposée en 5 journées, [Premiere Pro : niveau 1](#), pour un apprentissage et un contenu plus approfondi.

Notre formation est accessible à tous les profils créatifs, communicants, community managers, webdesigners et prend en compte l'évolution des outils d'intelligence artificielle, des logiciels et de leur actualité.

Objectifs

- Appréhender les formats de fichier et le vocabulaire
- Identifier les principes du montage vidéo
- Réaliser un montage simple
- Créer des habillages simples et utiliser les effets
- Optimiser ses méthodes de travail avec l'IA

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

Compétences acquises

- Intégrer les principes du montage vidéo.
- Réaliser ses premiers montages et habillages graphiques
- Sous titrer ses films

À qui s'adresse cette formation ?

Community managers, créatifs, communicants, marketeurs...

Prérequis

La connaissance d'un logiciel comme Photoshop est un atout non négligeable.

Une expérience en prise de vues vidéo est un plus.

Programme

1 Pendant votre formation

L'essentiel de Première Pro

Appréhender les formats de fichier et le vocabulaire

- Identifier les formats et les codecs numériques pour la production et la diffusion
- Maîtriser le vocabulaire : couches RVB, compressions, plans, séquences...

Quiz sur les formats

Identifier les principes du montage vidéo

- Comprendre la nécessité d'un bon découpage et d'un tournage soigné
- Définir les grandes étapes du montage
- Identifier les différents types de plans et connaître les règles de raccords

Etude de cas : analyser une séquence

Réaliser un montage simple

- Se repérer dans l'interface

- Dérusher les plans et les sons
- Trier et sélectionner les rushes
- Découvrir les outils de montage : point d'entrée/point de sortie, connecter, insérer...
- Créer un premier bout à bout en respectant la synchronisation image/son
- Structurer les plans en jouant sur la durée et l'ordre
- Exporter le film au bon format

Exercice : monter deux films courts (une interview et un clip) destinés aux réseaux sociaux

Créer des habillages simples et utiliser les effets

- Créer des effets graphiques sur un titre
- Animer les synthés afin de dynamiser l'habillage visuel du film
- Appliquer des effets simples (graphiques, sonores)
- Sous titrer une vidéo à l'aide des outils d'intelligence artificielle de Premiere

Exercice : créer des habillages visuels en cohérence avec l'interview et le clip précédemment montés

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

[Nous contacter pour en savoir plus →](#)

Intervenants

Expert PYRAMYD
Formateur PYRAMYD

Fabien MAHEU
Fabien MAHEU

Modalités pédagogiques

Matériel et/ou logiciels nécessaires pour suivre cette formation :

Formation en présentiel : les ordinateurs de nos salles de formation sont équipés des logiciels nécessaires au suivi de cette formation.

Si vous utilisez votre ordinateur personnel (pour formation en présentiel ou classe virtuelle), merci d'installer au préalable la suite Adobe (Premiere Pro).

En classe virtuelle il est recommandé de se munir d'un double écran.

Équipe pédagogique : Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques : Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs.

Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Ressources pédagogiques : Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Détails de la session

Du 13 décembre 2027 au 15 décembre 2027 (3 jours / 21 heures)

Lyon

Du 13 décembre 2027 au 15 décembre 2027 **Lyon**

- 13 décembre 2027 ----- 9h00 – 17h30
- 14 décembre 2027 ----- 9h00 – 17h30
- 15 décembre 2027 ----- 9h00 – 17h30