

## Premiere Pro : niveau 1

Réaliser des montages vidéostructurés : clip, interview, reportage...

5 jours (35 heures)

Initiation

Présentiel ou classe à distance

à partir de

**2 450 € 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 le logiciel de référence en matière de montage et d'édition vidéo. Capable de gérer de nombreux formats vidéo, cet outil a pour avantage de s'intégrer aux autres outils de la suite Adobe. Pour toute personne s'intéressant à la création de vidéos, s'initier à Premiere Pro est donc une étape incontournable.

Pour vous accompagner dans la réalisation de vos premiers montages vidéo, PYRAMYD vous propose une formation Premiere Pro : niveau 1. Ce parcours complet d'une durée de cinq jours vous permettra, sur la base d'une pédagogie prônant la mise en pratique, de maîtriser les principales fonctionnalités du logiciel. Codec, plans, séquences, formats, échantillonnage, compression, couches RVB... Le montage vidéo n'aura bientôt plus aucun secret pour vous avec la formation Premiere Pro niveau 1 !

Cette formation comprend les mises à jour en intelligence artificielle.

## Objectifs

- Définir les aspects techniques des fichiers audio et vidéo et la place de Premiere Pro dans la chaîne de production audiovisuelle
- Identifier les principes du montage vidéo
- Élaborer une méthode de travail efficace
- Réaliser un montage simple
- Réaliser des montages structurés
- Optimiser ses méthodes de travail avec l'IA

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

### Compétences acquises

- Intégrer les formats nécessaires à la prise en main d'un projet de postproduction.
- Monter des séquences en voix off, des interview sous-titrées ou des films animés

## À qui s'adresse cette formation ?

Graphistes, directeurs artistiques ou toute personne souhaitant s'initier au montage vidéo.

### 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

### Premiere Pro : niveau 1

#### Définir les aspects techniques des fichiers audio et vidéo et la place de Premiere Pro dans la chaîne de production audiovisuelle

- Identifier les formats et les codecs numériques pour la production et la diffusion
- Maîtriser le vocabulaire : synthèse additive, couches RVB, échantillonnage, compressions, plans, séquences...
- Situer la place de Premiere Pro dans la chaîne de production audiovisuelle

*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 et de la postproduction

*Exercice : organiser un synoptique*

#### Élaborer une méthode de travail efficace

- Découper le film en séquences et placer des plans intermédiaires pour le rythmer
- Concevoir un plan d'action selon le document à réaliser

- Organiser les imports et le rangement des rushes

*Étude de cas : analyse de projets plus ou moins bien organisés*

### Réaliser un montage simple

- Se repérer dans l'interface : les menus, les outils et les palettes
- Définir un cahier des charges : générique de début et de fin, gestion du rythme, de la durée, des plans
- 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
- Appliquer des effets simples (graphiques, sonores)
- Exporter le film au bon format

*Exercice : monter deux films de 30 secondes*

### Réaliser des montages structurés

- Paramétrer manuellement les préférences du logiciel et la séquence
- Définir la séquence : la taille de l'image, le codec, la fréquence d'images, l'échantillonnage audio

### Découper le film en séquences

- Importer des rushes et les classer
- Dérusher les plans à l'aide de marques pour retrouver facilement les extraits choisis

### Organiser le montage d'une interview

- Préparer le film en fonction des contraintes
- Choisir et structurer les extraits sonores

### Organiser le montage des séquences d'action

- Choisir des rushes d'actions en fonction des besoins d'illustration de l'interview
- Découper les séquences selon le rythme souhaité
- Intégrer les séquences d'action et les séquences d'interview dans une séquence Master

### Créer les habillages

- Organiser les synthés et les génériques
- Créer des effets graphiques sur un titre
- Animer les synthés afin de dynamiser l'habillage visuel du film
- Créer un générique déroulant
- Ajouter les sous-titres avec les outils d'intelligence artificielle

### Masteriser le film

- Étalonner l'image et mixer la bande son selon le type de diffusion choisi (Web, TV...)

- Créer le fichier Master afin de garder une version haute qualité
- Exporter une version de validation
- Rassembler les données du projet afin d'archiver

*Exercices : monter une séquence d'action d'1 minute / monter un reportage de 3 minutes*

## 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

**Grégory DEZECOT**

**Didier HECK**  
LOTUS BLEU

**Fabrice RADENAC**  
ARTOFILMS

**Fabien MAHEU**  
Fabien MAHEU

## Modalités pédagogiques

Matériel et/ou logiciels nécessaires pour suivre cette formation :

Formation en présentiel : les ordinateurs 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.

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 15 mars 2027 au 19 mars 2027 (5 jours / 35 heures)

Lille

Du 15 mars 2027 au 19 mars 2027

Lille

- 15 mars 2027 ..... 9h00 – 17h30
- 16 mars 2027 ..... 9h00 – 17h30
- 17 mars 2027 ..... 9h00 – 17h30
- 18 mars 2027 ..... 9h00 – 17h30
- 19 mars 2027 ..... 9h00 – 17h30