



PREMIÈRE PRO PERFECTIONNEMENT

MULTIMÉDIA

FORMATION PREMIÈRE PRO PERFECTIONNEMENT

FORMATION AU MONTAGE VIDÉO

RÉFÉRENCE : CM03004C

★★★★★ 4.5/5

VERSION 1 (MÀJ : 20.03.2026)

**1. Définition des
besoins****2. Évaluation des
connaissances****3. Formation****4. Test et validation
des acquis**

À la recherche d'une formation **Première Pro perfectionnement** pour booster vos compétences ?

STAGEUP met à votre disposition toute son expertise technique et pédagogique qui vous permettra d'atteindre vos objectifs.

Que vous soyez une entreprise ou un institutionnel, la formation **Première Pro perfectionnement** est assurée par nos formateurs sélectionnés pour leurs compétences reconnues (certification....) et leurs qualités relationnelles.

Quelque soit le niveau des stagiaires, un suivi pédagogique est assuré avant, pendant et après la formation, de manière à constater les acquis et ainsi permettre une mise en œuvre rapide dans un contexte professionnel.

Vous souhaitez organiser votre formation **Première Pro perfectionnement** facilement et de manière personnalisée ? Optez pour une solution en intra, ou participez à une de nos sessions collectives (inter), dans la limite des places disponibles.

Participez à la formation **Première Pro perfectionnement** à Paris, Lille, Marseille, Lyon, Bordeaux, Toulouse, Strasbourg, Nantes, Montpellier, Rennes, Grenoble, Angers, Clermont-Ferrand, Nancy.

Public

Monteurs, cameramen, photographes, graphistes, publicitaires ou toute personne souhaitant réaliser du montage vidéo professionnel.

Prérequis

Maîtriser un logiciel de la gamme Adobe serait un plus.

Objectifs du stage

La formation **PREMIERE PRO PERFECTIONNEMENT** a pour objectifs de :

- Maîtriser les techniques de montage avancées sur Adobe Premiere Pro afin de produire une vidéo fluide, structurée et de qualité professionnelle.

Durée

2 jours

Pédagogie

METHODE PEDAGOGIQUE :
Formation dispensée par un formateur professionnel spécialisé dans les logiciels de montage vidéo et de compositing de la gamme ADOBE.
PC / Mac complet.

Méthode pédagogique participative.
Divers supports de cours.

METHODE D'EVALUATION :
Test de niveau (QCM) effectué en début et en fin de formation de manière à mesurer la progression de l'apprenant et de valider ses acquis.
Quizz intermédiaires à l'oral tout au long du parcours.

SANCTION :
Attestation de formation.

Formation théorique et pratique.

**Parler à un conseiller
formation**

CONTENU DU PROGRAMME

Cette formation de perfectionnement sur **Adobe Premiere Pro** s'adresse à des élèves ayant déjà une première expérience du montage vidéo. Elle vise à consolider les acquis et à développer des compétences techniques plus avancées afin d'améliorer la qualité des productions.

À travers une approche centrée sur la pratique, les participants seront amenés à optimiser leurs méthodes de travail, affiner le rythme de leurs montages, et maîtriser des outils essentiels tels que la découpe précise, la gestion du son, les transitions et l'habillage visuel. L'objectif est de les rendre plus autonomes et efficaces dans la réalisation de projets vidéo, tout en adoptant des démarches proches des pratiques professionnelles.

Au cours des deux jours, les élèves travailleront sur des situations concrètes et des projets complets, leur permettant de mobiliser l'ensemble des compétences abordées et de produire un rendu final structuré et de qualité.

PROGRAMME DE FORMATION

JOUR 1 : OPTIMISATION DU MONTAGE ET EFFICACITÉ

Organisation professionnelle du projet

► Contenus :

Méthodes de classement efficaces
Nommage des fichiers et séquences
Gestion de projets complexes

► Activités :

Réorganisation d'un projet désordonné
Création d'une structure claire (rushs, sons, exports...)

Techniques de découpe avancées

► Contenus :

Raccourcis clavier essentiels
Découpe précise (trim, ripple, roll)
Montage en J-cut et L-cut

► Activités :

Amélioration d'un montage existant
Travail sur le rythme et la fluidité
Suppression des longueurs inutiles

Gestion du rythme et narration

► Contenus :

Logique de montage (début, développement, fin)
Dynamique visuelle
Cohérence des plans

► Activités :

Réorganisation d'une séquence
Comparaison avant / après montage
Création d'un mini storytelling

Transitions maîtrisées

► Contenus :

Utilisation pertinente des transitions
Réglages fins (durée, fluidité)
Éviter les erreurs fréquentes

► Activités :

Remplacer des transitions inadaptées
Ajuster des fondus propres
Créer des enchaînements naturels

Initiation à la correction colorimétrique

► Contenus :

Luminosité, contraste, balance des blancs
Uniformisation des plans
Outils Lumetri (bases)

► Activités :

Corriger une séquence mal exposée
Harmoniser plusieurs plans

JOUR 2 : FINITION ET RENDU PROFESSIONNEL

Travail avancé du son

► Contenus :

Équilibrage des niveaux
Nettoyage simple (bruits parasites)
Fondu audio précis

► Activités :

Améliorer une piste audio
Mixer voix et musique
Éviter les saturations

Habillage et titrage

► Contenus :

Intégration de titres efficaces
Lisibilité et placement
Cohérence graphique

► Activités :

Créer un titre d'introduction
Ajouter un générique
Améliorer un habillage existant

Superposition et effets utiles

► Contenus :

Gestion des calques
Opacité et incrustation
Effets simples mais efficaces

► Activités :

Ajouter un logo ou une image
Créer un effet d'apparition/disparition
Intégrer des éléments visuels

Optimisation du montage final

► Contenus :

Vérification globale (image, son, rythme)
Correction des défauts
Cohérence générale

► Activités :

Analyse critique d'un montage
Amélioration collective

Exportation optimisée

► Contenus :

Choix des formats selon l'usage (réseaux sociaux, projection)
Réglages de qualité
Compression et poids

► Activités :

Exporter en différents formats
Comparer les rendus

Projet final

► Activités :

Réalisation d'une vidéo complète (1 à 2 minutes)
Thématique professionnelle ou libre

► Objectifs :

Appliquer l'ensemble des compétences
Produire un rendu propre et structuré

FIN DE FORMATION

- Conclusions.
- Test de niveau et correction.
- Évaluation qualitative.
- Validation des acquis.
- Remise de l'attestation de formation.
- Remise d'un support de cours et documents annexes.

Votre formateur **Première Pro perfectionnement**

Des experts à votre service

Fort d'une expérience opérationnelle en projet, votre formateur a été sélectionné par nos services pédagogiques tant pour son expertise que pour ses qualités pédagogiques et sa volonté de transmettre son savoir-faire.

Comment financer la formation **Première Pro perfectionnement** ?

OPCO, POLE EMPLOI, CPF...

En tant qu'organisme de formation s'adressant principalement aux professionnels, nous vous conseillons et nous vous accompagnons dans vos démarches pour la prise en charge en tout ou partie de votre formation.

Nos principaux partenaires sont les OPCO tels que par exemple :

- ▶ [opco.ep](https://opco.ep.fr) pour les salariés d'agences d'architecture.
- ▶ [atlas](https://atlas.opco.fr) pour les bureaux d'études et économistes de la construction.
- ▶ [fif.pl](https://fif.pl.fr) pour les dirigeants non salariés en profession libérale.
- ▶ [afdas](https://afdas.fr) pour les salariés d'agences de communication, spectacle, production...

Un chiffrage ainsi que les possibilités de financements selon votre opco vous seront adressés par un de nos conseillers en formation.

Les avantages du **présentiel** :

Déplacement dans vos locaux et partout en France.
La formation peut soit se dérouler dans une pièce dédiée soit dans la pièce principale de votre entreprise si sa configuration le permet.

- ▶ meilleure relationnel avec le formateur.
- ▶ meilleure assiduité.
- ▶ temps de formation concentré sur une période donnée.
- ▶ possibilité de former plusieurs personnes simultanément et de manière plus efficace.

Le présentiel permet également plus de proximité avec le formateur et par conséquent un meilleur relationnel. Les échanges entre les participants sont aussi plus réguliers et plus décontractés.

Formation **Première Pro perfectionnement** dans vos locaux ou en ligne

Quel format choisir ?

Ces deux formats de formation offrent chacun leurs intérêts pratiques. Chaque participant ayant ses préférences et ses contraintes en matière d'organisation, nous vous garantissons une formation réussie que ce soit en présentiel ou en distanciel.

Ils nous ont fait confiance pour leur formation :

[Voir un échantillon de quelques clients](#)

Nos formations sont réalisables partout en France, à domicile ou sur le lieu de travail.

Formation Paris, Lyon, Marseille, Lille, Nice, Bordeaux, Toulouse, Montpellier, Strasbourg...

Prise en charge par votre OPCO (Atlas, Opco EP, AKto, Afdas, FIF PL...)

Les avantages du **distanciel** :

Il est important d'être équipé du matériel nécessaire à savoir : poste informatique équipé, connexion internet fibre, webcam, micro et casque audio.

Un lien de réunion type Zoom ou Teams sera fourni aux stagiaires directement par le formateur.

- ▶ possibilité d'espacer les séances.
- ▶ nombre de participants plus limité.
- ▶ réduction des frais de déplacement.

Le distanciel permet aussi de participer depuis n'importe quel endroit, favorisant ainsi une meilleure gestion du temps et des contraintes personnelles. Les interactions peuvent se faire à travers divers outils collaboratifs, rendant les échanges dynamiques et interactifs.



Centre de formation **STAGE'UP**

Siège social : 23 rue Antigna 45000 ORLEANS

Siret : 488 346 610 000 30 APE : 8559A N°Existence : 24 45 02361 45

email : contact@stageup.fr

01 47 23 79 72

