



# L'ESSENTIEL DE PREMIERE PRO

## S'initier à Adobe Premiere Pro CC

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.

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.

Sur une durée de 3 jours, ce programme vous permettra de prendre en main le logiciel, 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. Cette formation L'essentiel de Premiere Pro est accessible à tous les profils créatifs, communicants, community managers, webdesigners et prend en compte l'évolution des outils d'intelligence artificielle.

Cette formation comprend les mises à jour en intelligence artificielle.

### FORMATIONS COURTES

#### INITIATION

BEST-OF

Ref. : VP13920

Durée :  
3 jours - 21 heures

Tarif :  
Salarié - Entreprise : 2100 € HT

Repas inclus

### LIEUX ET DATES DÉTAILLÉS

Paris

15 au 17 juin 2026

- 15/06/2026 09:00 --> 17/06/2026 17:30 à Paris
  - 15/06/2026 09:00 --> 15/06/2026 17:30
  - 16/06/2026 09:00 --> 16/06/2026 17:30
  - 17/06/2026 09:00 --> 17/06/2026 17:30

### 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

### POUR QUI ?

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.

### COMPÉTENCES ACQUISES

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





## PROGRAMME

Pendant  
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*

## INTERVENANTS

Fabien MAHEU  
Fabien MAHEU

Didier HECK  
NIGUZA

Grégory DEZECOT

## 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 