FORMATION - FORMATION - PRENDRE EN MAIN ADOBE PREMIÈRE PRO POUR MONTER DES VIDÉOS PROFESSIONNELLES

Public et pré-requis
Tout public - Journaliste, community manager, communicant·e, auteur·trice, réalisateur·trice, créateur·trice de contenus pour le web et les plateformes sociales.
Aucun prérequis de niveau - un projet en lien avec les compétences développées est souhaitable

Durée et modalités pédagogiques
Formation Présentiel de 21h

Moyens pédagogiques
Le support numérique de formation vous est transmis pendant ou après la session.

Accessibilité
Nous mettons tout en œuvre pour vous accueillir toutes et tous dans les meilleures conditions. Notre charte handicap détaille nos engagements pour l'accessibilité de nos formations. Contactez notre référent handicap si vous avez des besoins spécifiques d'accompagnement avant, pendant et après la formation: handicap@samsa.fr

Evaluation
1- Positionnement
Un questionnaire en ligne ou un tour de table en début de session permettra d'évaluer votre niveau initial, vos besoins et vos attentes.
2-Evaluation des acquis
Au cours de la formation, les exercices réalisés permettent au formateur ou à la formatrice d'évaluer l'acquisition des compétences.
3- Attestation
Une attestation des acquis de fin de formation vous sera adressé suite à la session

Dernière modification contenu formation - 20/04/2026

Objectifs

- Connaître les bonnes pratiques du montage vidéo professionnel
- Savoir organiser votre montage afin d'optimiser votre temps de travail
- Connaître les techniques de narration vidéo pour raconter une histoire en images
- Maîtriser les manipulations basiques de montage sur Adobe Première Pro
- Connaître les fonctions avancées de Première pour aller plus loin dans le montage
- Maîtriser l'export vidéo depuis Première pour publier une vidéo

Programme

Jour 1

- Présentation de la formatrice / du formateur et recueil des attentes
- Bonnes pratiques du montage vidéo : exemples et contre-exemples en vidéo
- Configuration d'un espace de travail personnel dans Première
- Bonnes pratiques pour organiser et nomenclaturer ses rushs
- Bien paramétrer sa séquence de montage
- Importation des rushs dans le projet : conseils et astuces
- Exercice de montage à partir de rushs fournis
- Démonstration des raccourcis clavier indispensables pour gagner en agilité
- Réalisation d'un bout-à-bout dans la timeline de montage

Jour 2

- Dissocier le son et l'image pour insérer des plans d'illustration
- Recouvrir les interviews par des plans de coupe
- Gérer les transitions entre les images
- Ajouter des sous-titres sur une vidéo
- Appliquer une charte graphique
- Insérer des éléments visuels (logo, graphique, chiffres)

Jour 3

- Les techniques de narration en image
- Travail spécifique sur l'accroche et la chute de la vidéo
- Ajouter des effets de montage : timelapse, jump cut…
- Ajouter des animations simples
- Travail sur des points spécifiques en fonction des demandes
- Exporter et compresser le fichier vidéo en fonction de sa destination
- Publier la vidéo sur le web et/ou les réseaux sociaux
- Débrief de la session et évaluation de la formation par les participants

FORMATION - FORMATION - PRENDRE EN MAIN ADOBE PREMIÈRE PRO POUR MONTER DES VIDÉOS PROFESSIONNELLES