



le long de la ligne
centre de formation

Réf. VID-PRP-N1-21

Formation qualifiante ▪ Réf. VID-PRP-N1-21 ▪ sur mesure

Adobe Premiere Pro

▪ niveau 1

21 heures - 3 jours

Formation qualifiante

sur mesure

Présentiel ou à Distance

public concerné

Toute personne souhaitant faire du montage vidéo professionnel.

objectifs

- Monter à partir de la transcription automatique (Speech to Text)
- Maîtriser l'étalonnage avancé avec les roues et courbes Lumetri
- Utiliser les outils IA avancés (masques de suivi, Generative Extend)
- Gérer des projets multicaméra et des formats long

pré-requis

connaissances d'un logiciel de traitement d'images.

moyens pédagogiques

Un poste informatique individuel, vidéoprojecteur et environnement pédagogique dédié, formateur expert, supports de cours fournis en format numérique, pédagogie active: 30 % théorie · 70 % pratique.

délais d'accès

Jusqu'à 48 heures à l'avance.
21 jours ouverts pour un financement France Travail.

▪ Premiere Pro

- Import, organisation & interface
- Montage sur la timeline
- Titrage, sous-titres & IA
- Son & étalonnage de base
- Export & diffusion

▪ Programme détaillé

01 Import, organisation & interface

- Projets Premiere, structure des séquences et réglages
- Import de médias: vidéo, audio et images
- Panneau Projet: bacs, affichages et gestion des rushes
- Configuration de l'espace de travail pour le montage

02 Montage sur la timeline

- Outils de montage: sélection, rasoir, glissement, roulement
- Coupes J et L, montage à trois et quatre points
- Transitions vidéo et audio
- Lecture des indicateurs audio

et gestion des niveaux de base

03 Titrage, sous-titres & IA

- Titres Essential Graphics: création et templates
- Sous-titres: saisie manuelle et correction
- Transcription automatique par reconnaissance vocale (Premiere IA)
- Sous-titres automatiques et export SRT / VTT

04 Son & étalonnage de base

- Montage audio: niveaux, fondus et mixage de base
- Réduction de bruit et amélioration de la voix (Adobe Podcast AI)

- Lumetri Color: correction de base (balance des blancs, exposition)

- LUT d'étalonnage: application et réglage de l'intensité

05 Export & diffusion

- Adobe Media Encoder: formats H.264, H.265, ProRes
- Préréglages d'export: YouTube, Instagram, Vimeo, TV
- Optimisation du fichier de sortie (débit, résolution, codec)
- Partage direct vers YouTube et les réseaux sociaux

Infos & inscriptions

www.lelongdelaligne.fr

09 73 28 12 33 ▪ info@lelongdelaligne.fr
(appel gratuit)

version juillet 2026



le long de la ligne
centre de formation

Réf. VID-PRP-N1-21

Formation qualifiante ▪ Réf. VID-PRP-N1-21 ▪ sur mesure

Adobe Premiere Pro

▪ niveau 1

21 heures - 3 jours

Formation qualifiante

sur mesure

Présentiel ou à Distance

financements possibles :

- Plan de développement des compétences
- Financement personnel
- AIF (Aide Individuel à la Formation)

formation validée par :

- attestation de formation (avec bilan individuel)

évaluation et suivi :

- Évaluation continue par exercices pratiques et mises en situation professionnelle
- Émargement par demi-journée
- Attestation de fin de formation
- Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation

accessibilité :

- Formation accessible aux personnes en situation de handicap, en présentiel (centre de Rouen) et à distance selon vos aménagements disponibles.
- Pour tout aménagement spécifique (matériel, temporel ou humain), contactez notre référent handicap avant toute inscription.

organisation des sessions :

- **En présentiel :** temps plein, 7 heures par jour; 3 jours en continu pour les sessions de groupe à dates précises (indiquées sur le site web). Possibilité de formation sur mesure avec planning choisi (temps partiel ou temps complet).
- **À distance :** temps choisi, 1 à 3 jours par semaine, 7 heures par jour, synchrone. Formation asynchrone possible pour une adaptation complète à votre rythme, nous consulter.

modalités contractuelles :

- Évaluation de préformation pour positionnement pédagogique
- Programme de formation remis au stagiaire et à l'employeur le cas échéant (disponible sur le site web ainsi que sur l'espace extranet du stagiaire)
- Règlement intérieur transmis sur l'espace extranet du stagiaire avant le démarrage
- Convention de formation si entreprise, contrat de formation individuel pour particuliers (hors CPF)

référent handicap :

- Fabrice Orrillo
fabrice@lelongdelaligne.fr
06 86 36 18 41

Tarifs :

1 800 € ttc

- Sur mesure et intra (nous consulter)
- (TVA non-applicable)

Infos & inscriptions

www.lelongdelaligne.fr

09 73 28 12 33 ▪ info@lelongdelaligne.fr
(appel gratuit)

version juillet 2026