

Adobe Premiere Pro - Initiation

Màj le 19/06/2026

Public	Tout collaborateur amené à produire ou monter des contenus vidéo professionnels : - Communication - Marketing - RH / marque employeur - Community managers - Chargés de contenu / réseaux sociaux - Managers - Commerciaux - Chefs de projets - Experts métiers - Entrepreneurs / indépendants - Toute personne souhaitant apprendre les bases du montage vidéo avec Adobe Premiere Pro
Prérequis	Venir avec un ordinateur portable personnel équipé d'Adobe Premiere Pro installé et activé. Une aisance de base avec l'environnement informatique est recommandée.
Dispositions pratiques	Formation en présentiel dans les locaux du studio. Postes de travail, logiciels, rushs vidéo, musiques et éléments graphiques d'exercice fournis selon les modalités définies à l'inscription. Possibilité de venir avec son propre ordinateur et/ou ses propres rushs.
Modalités et délai d'accès	Accès sous 48h après validation de l'inscription. Convocation envoyée par email avec informations pratiques.
Présentation générale (Problématique, intérêt)	La vidéo est devenue un support essentiel pour communiquer, former, vendre, expliquer un projet ou alimenter les réseaux sociaux, les newsletters, les sites web et les supports internes. Adobe Premiere Pro est un outil de référence pour le montage vidéo professionnel, mais son interface et sa logique de travail peuvent sembler complexes pour un utilisateur débutant. Cette formation fournit une méthode simple, structurée et immédiatement applicable pour comprendre les bases du montage, organiser un projet, assembler des séquences, améliorer le son et l'image, ajouter des titres simples et exporter une vidéo prête à diffuser.
Objectifs pédagogiques	À l'issue de la formation, le participant saura : - Comprendre l'interface et la logique de travail d'Adobe Premiere Pro - Créer et organiser un projet de montage - Importer et classer des rushs vidéo, audio et éléments graphiques - Réaliser un dérushage simple et sélectionner les meilleurs plans - Monter une séquence courte avec des coupes propres - Ajouter et ajuster de la musique, une voix et des sons d'ambiance - Créer des titres simples et un habillage de base - Réaliser des corrections simples de l'image et du son - Exporter une vidéo adaptée à une diffusion web, LinkedIn, YouTube ou intranet

Contenu de la formation / Programme	1. Introduction au montage vidéo et à Premiere Pro (20 min) - Place du montage dans la chaîne de production vidéo - Principes de base : rushs, séquence, timeline, export - Différence entre montage court, interview, réseaux sociaux et vidéo corporate - Les erreurs les plus fréquentes à éviter 2. Prise en main de l'interface et création d'un projet (30 min) - Découverte des espaces de travail principaux - Création d'un projet et réglages de base - Importation des médias : vidéos, sons, images, logos - Organisation des chutiers et bonnes pratiques de rangement - Comprendre la timeline, les pistes vidéo et les pistes audio 3. Dérushage et montage d'une première séquence (50 min) - Visionner, sélectionner et marquer les meilleurs passages - Placer les plans sur la timeline - Couper, déplacer, raccourcir et allonger un plan - Construire une séquence courte et cohérente - Travailler le rythme et la fluidité du montage - Exercices guidés sur une séquence simple 4. Son, musique et habillage simple (35 min) - Régler le volume d'une voix, d'une musique et d'un son d'ambiance - Nettoyer et équilibrer simplement une piste audio - Ajouter une musique et gérer les fondus audio - Créer un titre simple et un cartouche nom / fonction - Intégrer un logo ou un élément graphique fourni 5. Transitions, corrections image et finitions (35 min) - Utiliser les transitions avec sobriété - Stabiliser la perception d'un montage par les raccords - Ajuster rapidement luminosité, contraste et colorimétrie - Recadrer une image et adapter un format - Vérifier les points clés avant export 6. Exporter une vidéo prête à diffuser (25 min) - Comprendre les formats d'export les plus courants - Choisir un export adapté au web, à LinkedIn, YouTube ou intranet - Exporter en MP4 avec des réglages simples et fiables - Contrôler le fichier final : image, son, durée, poids 7. Mise en pratique complète encadrée (35 min) - Création d'un mini-projet à partir de rushs fournis - Montage d'une séquence courte - Ajout d'un titre, d'une musique et d'un ajustement image - Export du fichier final - Corrections et retours personnalisés du formateur 8. Évaluation & conclusion (10 min) - Débrief collectif - QCM de validation des acquis - Remise de l'attestation de formation
Modalités pédagogiques	Démonstrations en studio Exercices pratiques individuels Mise en situation réelle sur Adobe Premiere Pro Rushs et médias d'exercice fournis Checklists et guides fournis

	QCM final
Encadrement de la formation / Intervenant	Jourdren Alexandre — Gérant & Producteur vidéo Studio Le 264 — spécialiste en communication B2B depuis 15 ans
Durée	4 heures
Dates	Voir convocation
Lieu	Le 264 – Studio Vidéo 5 rue Kepler, 75116 Paris
Coût par participant	490 € HT soit 588€ TTC / participant (ou forfait entreprise selon devis)
Accessibilité	Accessibilité Les locaux du studio Le 264 ne sont actuellement pas accessibles aux personnes à mobilité réduite (PMR). Toutefois, afin de garantir l’accessibilité de l’action de formation au plus grand nombre, des solutions alternatives peuvent être proposées : - organisation de la formation en distanciel (visioconférence) - possibilité de réaliser la formation dans un lieu accessible mis à disposition par l’entreprise. Adaptation des supports et modalités pédagogiques selon les besoins contact dédié pour étudier toute situation particulière Référent accessibilité : Jourdren Alexandre – ajourdren@ajdr-group.com 06 30 37 31 78
Responsable de l’action, Contact	AJDR GROUP / LE 264 5 rue Kepler — 75116 Paris Mail : formation@ajdr-group.com Responsable pédagogique : Jourdren Alexandre
Suivi de l’action / Évaluations / Enquête de satisfaction	Feuilles d’émargement Exercice pratique QCM final Attestation de fin de formation Une enquête de satisfaction à chaud complétée à la fin de la formation Une enquête de satisfaction à froid transmise trois mois après la formation
Pour aller plus loin	Accès illimité à des ressources pédagogiques régulièrement mises à jour