



NOVAMIND
— TRAINING CENTER —



FORMATION Montage Vidéo : Première Pro & After Effect

NDA : 11757247775
Centre de formation Qualiopi

Contact
marie-lucie.delaistre@novamind.fr

Mis à jour le 20/07/2026

Informations pratiques

Objectifs

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Organiser et gérer un projet de post-production (import, dérushage, arborescence, sauvegarde)
- Réaliser un montage vidéo structuré et rythmé sous Adobe Premiere Pro (montage cut, multicaméra, raccords)
- Traiter et mixer l'audio d'un projet (niveaux, nettoyage, voix off, musique)
- Habiller un montage : titrage, transitions, effets et étalonnage colorimétrique
- Créer des animations et du motion design sous Adobe After Effects (images clés, texte animé, formes)
- Réaliser des trucages et du compositing : incrustation fond vert, suivi de mouvement, intégration d'éléments
- Articuler Premiere Pro et After Effects dans un workflow professionnel (Dynamic Link)
- Exporter un projet aux formats adaptés aux différents canaux de diffusion (web, réseaux sociaux, broadcast)
- Mener un projet audiovisuel complet de bout en bout, valorisable en portfolio

Public cible et prérequis

Cette formation s'adresse aux :

- Débutants souhaitant se lancer dans le montage vidéo
- Entrepreneurs / autoentrepreneurs
- Chargés de communication
- Freelances
- Salariés en reconversion digitale

Prérequis :

- ♦ Savoir utiliser un ordinateur et naviguer sur Internet
- ♦ Connaissances de base en bureautique

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et démonstrations pratiques
- Exercices individuels guidés
- Études de cas
- Support de cours numérique
- Accompagnement personnalisé du formateur



Informations pratiques

Durée et lieu

Durée : 70 heures sur deux semaines

Lieu : En présentiel ou en distanciel

Intervenants

- Formateur expert en montage vidéo

Tarif

- 2100€ TTC

Évaluation

Modalités :

- Exercices pratiques tout au long du parcours
- Certificat de réalisation
- Attestation de fin de formation
- Évaluation à chaud
- Évaluation à froid



NOVAMIND
— TRAINING CENTER —

Contenu de la formation

Module 1 — Positionnement & fondamentaux de la post-production

- Test de positionnement individuel et définition des objectifs personnels
- La chaîne de post-production : de l'acquisition à la diffusion (workflow)
- Notions techniques essentielles : résolution, fréquence d'images (fps), codecs, conteneurs, débit, espaces colorimétriques
- Formats de tournage et de livraison (broadcast, web, réseaux sociaux, cinéma)
- Organisation d'un projet : arborescence, nommage, sauvegarde et archivage des médias
- Notions de droit : droits d'auteur, musiques libres de droits, droit à l'image

Module 2 — Premiere Pro — Interface, dérushage & montage cut

- Interface, espaces de travail, préférences et réglages projet
- Import et gestion des médias : chutier, proxys, métadonnées
- Dérushage : marques d'entrée/sortie, tri et sélection des plans
- Montage sur la timeline : insertion, remplacement, superposition, outils de coupe
- Notions de rythme, de raccord et de continuité narrative
- Gestion des pistes vidéo et audio, synchronisation son/image
- Exercice fil rouge : montage d'une séquence courte à partir de rushes fournis

Module 3 — Premiere Pro — Multicaméra, audio & mixage

- Montage multicaméra : synchronisation, séquence multicam, bascule de plans
- Traitement de l'audio : niveaux, normalisation, keyframes de volume
- Nettoyage et amélioration du son : réduction de bruit, égalisation (Essential Sound)
- Mixage : dialogues, ambiances, musique, voix off, ducking automatique
- Enregistrement et intégration d'une voix off
- Exercice : montage multicam d'une interview avec mixage complet



Contenu de la formation



Module 4 — Premiere Pro — Titrage, effets, étalonnage & export

- Titrage et graphismes essentiels : outil Texte, modèles d'animation
- Transitions vidéo et audio : usage pertinent et sobre
- Effets et trucages simples : recadrage, stabilisation (Warp Stabilizer), vitesse (ralenti/accéléré, remappage temporel)
- Étalonnage avec Lumetri Color : correction primaire, secondaire, courbes, roues chromatiques, LUT
- Cohérence colorimétrique entre les plans
- Export : réglages Media Encoder, formats web et réseaux sociaux, files d'attente
- Exercice : habillage et étalonnage complet d'un montage



Module 5 — After Effects — Interface, calques & animation par images clés

- Interface, compositions, panneaux et différences fondamentales avec Premiere Pro
- Logique de calques : types de calques, ordre, modes de fusion
- Propriétés de transformation : position, échelle, rotation, opacité, point d'ancrage
- Animation par images clés : interpolation, éditeur de graphiques, courbes de vitesse (easing)
- Principes d'animation appliqués (timing, anticipation, accélération/décélération)
- Trajectoires et animation le long d'un chemin
- Exercice : animation d'un logo et d'éléments graphiques simples



Module 6 — After Effects — Motion design, texte animé & formes

- Animation de texte : préréglages, animateurs de texte, texte sur chemin
- Calques de forme : création, répéteurs, tracés animés
- Masques et caches par approche (track matte)
- Introduction aux expressions (wiggle, loop, time) pour automatiser des animations
- Création d'un habillage graphique cohérent (lower-thirds, titres, transitions)
- Organisation : pré-compositions, calques de réglage, nulls et parentage
- Exercice : réalisation d'un habillage animé complet (générique / titrage)



Contenu de la formation



Module 7 — After Effects — Compositing, VFX, tracking & keying

- Incrustation (keying) : fond vert avec Keylight, nettoyage du cache
- Suivi de mouvement (motion tracking) et stabilisation
- Suivi de caméra 3D et intégration d'éléments dans une scène
- Compositing : intégration réaliste (colorimétrie, grain, ombres, lumière)
- Effets et générateurs utiles (fractal noise, particules — introduction)
- Rendu et réglages de la file d'attente de rendu
- Exercice : incrustation fond vert et intégration d'un élément graphique animé



Module 8 — Workflow intégré Premiere , After Effects & projet fil rouge

- Dynamic Link : aller-retour Premiere / After Effects sans rendu intermédiaire
- Bonnes pratiques d'un projet professionnel (organisation, versions, livrables)
- Cahier des charges du projet fil rouge (film court, clip, publicité ou habillage)
- Réalisation encadrée : montage sous Premiere + habillage/effets sous After Effects
- Étalonnage, mixage et export final multi-formats
- Constitution d'un élément de portfolio / démo

