



FORMATION - POST-PRODUCTION

Adobe Premiere Pro : Techniques Avancées & Workflow Pro

31 avenue de la Sibelle 75014 Paris
Tél. 01 48 03 57 43
Mail : formation@crea-image.net
www.crea-image.net

CREA IMAGE COMMUNICATION
SAS AU CAPITAL DE 20 000 €
ORGANISME DE FORMATION N°11 75 36820 75
N° TVA INTRA COMMUNAUTAIRE FR35479739254
RCS PARIS B 479 739 245 - APE 8559A

■ Durée

3 Jours - 21 Heures

■ Objectifs

Cette formation s'adresse aux monteurs professionnels souhaitant :

- Maîtriser des techniques de compositing, d'animation et d'habillage avancées
- Optimiser leur flux de travail dans un environnement multi-projets et multi-formats
- Développer des templates dynamiques personnalisables pour les équipes ou clients
- Utiliser des outils tiers (plug-ins, extensions) pour gagner en productivité
- Intégrer After Effects dans le workflow pour des productions modulables

■ Pré-requis

Maîtrise déjà les techniques de base du montage avec Adobe Premiere Pro telles que décrites dans le programme de la formation Adobe Première Pro Initiation.

■ Modalités d'inscription

L'admission du candidat se fait sur la base :

- D'un questionnaire préalable dans lequel le candidat détaille ses compétences, ses acquis, ses formations et études et son objectif professionnel
- D'un entretien (téléphonique ou face à face, selon les cas) avec le responsable des formations, de la pédagogie et de la coordination des programmes afin de valider l'admission et répondre aux questions du candidat

■ Méthode pédagogique

Formation présentielle et/ou distancielle pendant laquelle sont alternés les explications théoriques et techniques et les exercices pratiques.

■ Matériel pédagogique

Un ordinateur Mac ou PC par personne équipé de la dernière version du logiciel Adobe Premiere Pro. Support de cours fourni.



- **Modalités d'évaluation**

Evaluation en fin de parcours type QCM ou questions ouvertes. Exercices pratiques.

- **Public**

Cette formation s'adresse à des monteurs professionnels qui souhaitent appréhender After Effects et le motion Design dans le logiciel Premiere Pro

- **Accessibilité**

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.



■ Programme

Effets créatifs & masques dynamiques

Techniques abordées :

- Création de masques animés sur clips, titres, images
- Masquage progressif avec les effets (flou, colorimétrie, bruit, etc.)
- Animations combinées de texte avec masques & effets de déformation
- Animation par points de contrôle : tracking manuel via keyframes

Travaux pratiques :

- Générer un habillage de titre "cut-in" avec masques
- Création d'un effet de texte par incrustation cache de piste via masque + mode de fusion

Compositing, transitions et modes de fusion avancés

Techniques abordées :

- Utilisation des modes de fusion pour :
- Incruster des images dans des textures
- Créer des effets de lueur ou de reflets animés
- Superposition avec ajustements colorimétriques et luminance
- Création de transitions sur mesure via empilement de calques, masques animés, rotoscopie manuelle
- Emploi d'effets complexes en cascade

Travaux pratiques :

- Réalisation d'une transition glitch entre deux plans
- Incrustation d'un personnage sur une texture via blend modes et masque animé

Contrôle du temps & Tracking dans Premiere Pro



Techniques abordées :

- Remappage temporel avancé :
- Ralentis fluides avec interpolation optique
- “Freeze Frame” dynamique avec effet graphique
- Ralentis accélérés, rampes de vitesse synchronisées à la musique
- Utilisation du tracking natif (masques et flous)
- Enrichissement du tracking avec superposition d’éléments (texte ou icône suivant un mouvement)

Travaux pratiques :

- Créer une séquence dynamique avec arrêt sur image, accélération et ralentissement
- Intégrer un texte animé qui suit un objet dans le plan dans After Effects

Workflow et automatisation de templates & multi-versioning

Techniques abordées :

- Importation et utilisation de templates dynamiques réutilisables (MOGRT) :
- Habillages de titres, lower-thirds, transitions, bumpers
- Utilisation des paramètres exposés (texte, couleur, logo, timing)
- Organisation rigoureuse du projet pour les workflows collaboratifs
- Export multi-version / multi-format :
- Génération de déclinaisons pour différents formats (1:1, 9:16, 16:9)
- Réutilisation des assets via duplication intelligente de séquences
- Présentation des workflows optimisés pour les séries sociales, plateformes, ou habillages broadcast

Travaux pratiques :

- Importer et utiliser un template motion title en MOGRT modifiable dans Premiere
- Préparer un projet optimisé pour export en 3 formats + gabarits

Intégration d’After Effects : modification de templates animés

Techniques abordées :



- Structure d'un projet complexe After Effects :
- Composition principale / sous-compositions
- Paramètres modifiables dans les templates (via Essential Graphics)
- Modification sans casser le template : textes, images, tempo
- Importation via Dynamic Link ou rendu propre via .mov / alpha
- Gestion du poids et du temps de rendu

Travaux pratiques :

- Personnaliser un template animé existant (intro / outro / lower third)
- Relier le projet After dans Premiere

Ouverture sur des plugins & extensions professionnelles

Techniques abordées :

- Exemples de plugins Premiere
- Installation manuelle ou via Creative Cloud / Extension Manager de ces plugins
- Workflow avec les presets & templates fournis par les plugins
- Astuces pour éviter la surcharge mémoire ou les conflits

Travaux pratiques :

- Création d'une transition complexe en utilisant un preset modifié
- Application d'un pack d'effets stylisés sur un teaser 15 sec

Mise à jour le 14 avril 2026