



FORMATION - POST-PRODUCTION

Final Cut Pro X – Cours complet



■ Durée

8 Jours - 56 Heures

■ Objectifs

Maîtriser les fonctionnalités de base et avancées du logiciel de montage virtuel Final Cut Pro X, à savoir :

- Importer, classer puis assembler les plans filmés en respectant les règles de raccords, afin de parvenir à une vidéo finale bien rythmée et avec un maximum de fluidité
- Mixer les différentes catégories de sons enregistrés (directs, extérieurs, commentaires, musiques) pour les harmoniser et obtenir une qualité de son sans défaut majeur
- Synchroniser les images et les pistes sonores de la vidéo
- Réaliser les effets spéciaux et titrages nécessaires pour la finalisation de la vidéo
- Étalonner les images de la vidéo montée pour homogénéiser le rendu et l'adapter au support de diffusion choisi
- Exporter la vidéo pour une diffusion web et digital

Taux de satisfaction pour l'année 2024 : 4,75/5 ?

[En savoir plus sur les compétences acquises](#)

■ Pré-requis

- Savoir travailler sur plusieurs logiciels ouverts en même temps et télécharger un fichier d'une banque de données
- Maîtrise de l'outil informatique



■ 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/distancielle pendant laquelle sont alternés les explications théoriques et techniques et les exercices pratiques.

■ Matériel pédagogique

Un ordinateur MAC équipé de la dernière version du logiciel Final Cut X Pro.

■ Modalités d'évaluation

La certification proposée est : Monter une vidéo en format court.

La certification se déroule en 2 étapes.

Pour la première étape, le candidat devra :

- Préparer un projet de montage d'une vidéo de communication en format court, sur le sujet de son choix, à partir de rushs, d'éléments sonores enregistrés et d'un script existant (apportés par ses soins ou fournis par le centre de formation)
- Rédiger une note d'intention dans laquelle il définira le workflow de montage de la vidéo, ainsi que les méthodes et technologies qu'il aura utilisées pour organiser les différentes phases et activités de la post-production. Il fera également part de ses choix techniques et esthétiques, selon les objectifs de communication visés par la vidéo
- Présenter à l'oral la note d'intention et répondre aux interrogations du jury sur une durée de 15 minutes

Pour la deuxième étape, le candidat présentera à l'oral devant le jury, pendant une durée de 15 minutes, une vidéo montée et adaptée à sa note d'intention avec les caractéristiques ci-



après :

- La durée de la vidéo est comprise entre 2 et 4 minutes.
- Le logiciel de montage, les cas d'utilisation, format et support de diffusion de la vidéo montée sont laissés au libre choix du candidat
- La vidéo de communication montée doit comprendre au moins un dispositif permettant d'améliorer son accessibilité par les publics en situation de handicap
- Le montage de la vidéo devra respecter le workflow présenté ci-dessus

A la suite de ces épreuves le jury délibèrera et remettra sa décision sous 15 jours.

Taux d'obtention en 2023 : 100%.

■ Public

La certification « Monter une vidéo de communication en format court » s'adresse aux journalistes et reporters images (salariés ou indépendants, ne réalisant pas de montages), chargés de communication et community managers souhaitant produire, en autonomie, dans le cadre de leur activité professionnelle, des vidéos en format court à visée de communication sur différents canaux (sites web, blogs, réseaux sociaux...), à partir de plans filmés/rushs existants.

■ 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.

■ Metiers visés

- Monteur/monteuse
- Monteur/monteuse vidéo ou audiovisuel
- Monteur/monteuse graphiste
- Monteur/monteuse truquiste
- Assistant(e) monteur



■ Certificat

Cette formation est certifiante et est enregistrée au Répertoire Spécifique de France Compétences sous le numéro RS6885 délivrée le 31 octobre 2024.

Elle est intitulée : « Monter une vidéo de communication en format court »

Taux d'obtention en 2023 : 100%.



■ Programme

■ MODULE 1 : Final Cut Pro X – Initiation (5j – 35h)

Interface de Final Cut Pro X

- Bibliothèque, événement, projet
- Navigateur, visualiseur, inspecteur
- Time-line : scénario principale et scénarios secondaires Navigation par les raccourcis claviers

Acquisition

- Importation depuis disque dur, dossiers ou carte mémoire Archivage (depuis bibliothèque)
- Conversion des médias : proxy et optimisé
- Importation des médias depuis tag de finder

Dérushage

- Méthode de dérushage
- Les métadonnées
- 3 méthodes de classement des médias : Favoris et rejetés, les collections de mots clés et les collections intelligentes

Gestion des projets dans Final Cut Pro X

- Organisation de Projets
- Réglages de séquence
- In & out – JKL
- La tête de lecture et le skimmer : fonction de survol
- Travailler avec les raccourcis clavier
- Sélection des plans avec les outils favoris
- Les marqueurs

Montage de projets



- Plan de montage : créer un bout à bout
- Vignette, oscilloscope audio, etc.
- Les principaux outils de montage et leurs raccourcis clavier
- Montage 3 points avec le Skimmer
- Raccord des plans
- Montage par insertion, ajout, écrasement, superposition, adapter à la zone
- Extraire uniquement la vidéo ou l'audio
- Sélections par plage
- Split audio ou vidéo : coupe en J
- Création de scénarios secondaires
- Les plans composés
- Se déplacer dans la Time-Line grâce au Time-code

Fonction de remplacement avancée et audition

- Remplacer depuis le début ou la fin
- Remplacer et ajouter à audition
- Ouvrir et parcourir une audition
- Ajouter et finaliser l'audition

Méthodes de trimming

- Montage par glissement
- Montage roll et ripple
- Autres Méthodes de Trimming
- Trimming avec l'éditeur de précision et les valeurs numériques

Contrôle avancé de vitesse

- Accélération et ralenti
- Appliquer une vitesse constante ou variable
- Rampe de vélocité
- Ralenti instantané
- Contrôle de la durée
- Rembobiner
- Inverser le plan
- Adapter la vitesse



- Arrêt sur image
- Optical Flow

Gestion de l'audio dans Final Cut Pro X

- Analyse et correction automatique des défauts de l'audio
- Amélioration automatique de l'audio
- Appliquer des effets audios
- Fonction de prévisualisation avec le skimmer
- Synchronisation des effets audio
- Personnaliser l'affichage de l'oscilloscope audio
- Fondu entrant, fondu sortant
- Enregistrer de l'audio (voix off)
- Ajuster les niveaux audios : poser des images clés
- Analyser et corriger le problème de l'audio (bruits, balance, égaliseur)
- Synchronisation automatique grâce aux formes d'ondes

Transitions vidéo et audio : les différentes formes de transition et les plug-in

- Générateurs d'images
- Arrières plans
- Éléments
- Solides
- Textures

Textes et animations

- Générateur de textes
- Éléments de texte
- Texte entrant et sortant
- Générique
- Générique de fin et début
- Tiers inférieurs
- Texte avec texture, contour, éclat
- Ombre portée
- Textes prédéfinis
- Texte personnalisé



- Paramètres publiés
- Animation texte

Étalonnage : notions

- Les instruments vidéo : oscilloscope, vecteurscope, histogramme, parade rvb
- Les signaux (échantillonnage 4-2-0, 4-2-2, 4-4-4)

Rendu et export à travers divers formats

- Les codecs (Apple Pro Res, XDCam, AVCHD, H264)
- Export pour en fonction du support de destination

Archiver sa bibliothèque

- Consolider la bibliothèque, l'événement ou le projet

■ **MODULE 2 : Final Cut Pro X – Perfectionnement (3j – 21h)**

Spécificités de Final Cut Pro X

- Les textes 3D
- Intégration de sous-titres
- Gestion des rôles pour organiser des plans et exporter des fichiers audios

Compositing, animation et effets dans Final Cut Pro X

- Travailler avec des repères d'emplacement
- Transformation
- Rotation
- Echelle
- Recadrage avancé (Trimming, Rognage, Key Burns)
- Contrôle d'opacité
- Mode de fusion
- Déformation à 4 coins
- Contrôle de l'animation dans le scénario
- Animation dans le visualiseur : apprendre à poser des images clés
- Animation dans l'inspecteur



- Appliquer des filtres et effets standard
- Incrustation fond vert/bleu avancé Importation et animation de fichiers Photoshop multicalques

Correction colorimétrique

- Analyse et correction automatique avancée
- Balance des couleurs
- Étalonnage manuel : roues des couleurs, courbes de couleur, courbes de teinte/saturation
- Création de formes et masques pour isoler des éléments de l'image
- Masque et plume (détourage) : les masques d'effets et les effets de masques
- Analyser les couleurs à l'aide des instruments vidéo
- Harmoniser les couleurs des plans à l'aide du visualiseur de comparaison
- Réglage de la teinte, la saturation et le contraste
- Les luts techniques et créatives
- Calibrer pour diffusion broadcast
- Créer des Templates
- Créer des effets cinéma, Film look etc.
- Créer un Adjustment Layer
- Vignetage
- Monitoring Vidéo (sortie vers magnétoscope ou vers un écran d'étalonnage)

Montage multicam

- Les différentes méthodes de synchronisation
- Attribution du nom des caméras et des angles
- Coupe et passage d'un angle à l'autre dans le visualiseur d'angle
- Montage de plans multicam sur la timeline et l'inspecteur
- Ajouter ou supprimer des composants audios d'un plan multicam

Passerelle motion 5

Interface Motion 5

- Utilisation de projets Motion 5 dans Final Cut Pro X
- Partage de filtres et outils motion avec Final Cut Pro X: tracking



- Importer un Template Motion VFX

Les effets spéciaux : exploration

- Exploration navigation et animation 2D-3D
- Interface : navigateur, canevas, timeline, etc.

Gestion des spécifiques : Compressor

- Import et Export XML vers les autres plateformes (Logic, DaVinci Resolve, ProTools, etc.)
- Export vers Compressor

Mise à jour le 22 decembre 2025