PROFORMAT
ACADÉMIE

PROGRAMME DE FORMATION

CADRAGE ET MONTAGE

DU TOURNAGE À L'EXPORT,
RÉALISEZ DES VIDÉOS PROFESSIONNELLES

100 heures | 14 jours | Présentiel, distanciel ou hybride

Adobe Premiere Pro et DaVinci Resolve

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

FORMATION.PROFORMAT-ACADEMIE.FR
contact@proformat-academie.fr
NDA : 11923032892 | SIREN : 991 339 763

01 Objectifs pédagogiques

01 **Maîtriser les techniques de cadrage :** Composer des plans lisibles et esthétiques, choisir les valeurs de plan et les mouvements de caméra adaptés au récit.

02 **Comprendre les réglages caméra :** Régler exposition, mise au point, balance des blancs et cadence d'image pour obtenir une image propre en toute situation.

03 **Optimiser la prise de son et la lumière :** Installer un éclairage efficace et enregistrer un son clair, en studio comme en extérieur.

04 **Réaliser un montage dynamique :** Construire un récit au montage, gérer le rythme, les raccords et l'habillage avec Premiere Pro ou DaVinci Resolve.

05 **Finaliser et exporter un projet vidéo :** Mixer le son, corriger les couleurs et livrer les bons formats pour le web, les réseaux sociaux et la diffusion.

02 Informations pratiques

PUBLIC VISÉ

- Vidéastes débutants ou autodidactes souhaitant se professionnaliser
- Chargés de communication et créateurs de contenu
- Personnes en reconversion vers les métiers de l'audiovisuel
- Entrepreneurs qui produisent leurs propres vidéos

PRÉ-REQUIS

- Aucune expérience en vidéo exigée
- Utilisation courante d'un ordinateur
- Ordinateur capable de faire du montage vidéo (recommandations envoyées avant la formation)
- Caméra ou appareil photo hybride conseillé, un smartphone récent convient pour débuter

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Les inscriptions sont possibles jusqu'à 14 jours avant le début de la formation
- Un questionnaire de positionnement est proposé afin d'évaluer les besoins et niveau des participants
- Un délai d'accès réduit peut être accordé aux personnes déjà inscrites ou dans des situations particulières
- Présentielle, 100% en ligne ou hybride

ÉVALUATION

- Question à choix multiples (QCM)
- Réalisations pratiques évaluées tout au long de la formation
- Projet final présenté et évalué
- Attestation de formation délivrée

ACCESSIBILITÉ & HANDICAP

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Vous pouvez joindre notre référent handicap pour tout renseignement sur l'accessibilité de nos formations.

Référent handicap : contact@proformat-academie.fr

DURÉE

- **Format long :** 100 heures / 14 jours (environ 7 heures par jour, rythme adaptable)

FORMAT

- Théorie
- Ateliers pratiques & Projet final

03 Programme détaillé

BLOC 1 LES BASES DE L'IMAGE (20H)

MODULE 01

LANGAGE CINÉMATOGRAPHIQUE ET ÉCRITURE VISUELLE

Durée : 10 h

OBJECTIFS DU MODULE

- Comprendre les valeurs de plan, les angles et les mouvements de caméra
- Lire et analyser une séquence filmée
- Écrire un découpage technique et un story-board simple
- **Préparer un tournage :** repérages, liste de plans, planning

ATELIERS PRATIQUES

- Analyse de séquences de films, de publicités et de vidéos web
- **Atelier :** découpage technique d'une vidéo de 1 minute

MODULE 02

RÉGLAGES CAMÉRA ET EXPOSITION

Durée : 10 h

OBJECTIFS DU MODULE

- **Maîtriser le triangle d'exposition :** ouverture, vitesse, sensibilité
- Régler la mise au point et la profondeur de champ
- Choisir la balance des blancs et la cadence d'image
- **Utiliser les outils d'aide :** histogramme, zébras, focus peaking

ATELIERS PRATIQUES

- Exercices de réglages en intérieur et en extérieur
- Tournage de plans tests et analyse en groupe

BLOC 2 TOURNAGE : CADRE, LUMIÈRE ET SON (20H)

MODULE 03

CADRAGE ET COMPOSITION

Durée : 10 h

OBJECTIFS DU MODULE

- **Appliquer les règles de composition :** tiers, lignes, profondeur
- Respecter les raccords et la règle des 180 degrés
- Filmer à la main, sur trépied et sur stabilisateur
- Varier les plans pour faciliter le montage

ATELIERS PRATIQUES

- Tournage d'une séquence en plusieurs valeurs de plan
- Exercice de raccords de mouvement et de regard

MODULE 04

ÉCLAIRAGE ET PRISE DE SON

Durée : 10 h

OBJECTIFS DU MODULE

- Installer un éclairage trois points
- Exploiter la lumière naturelle et corriger les contrastes
- **Choisir et placer les micros :** cravate, perche, micro caméra
- Contrôler les niveaux sonores pendant la prise

ATELIERS PRATIQUES

- **Atelier interview :** lumière et son en conditions réelles
- Exercice de prise de son en extérieur

BLOC 3 MONTAGE (20H)

MODULE 05

PRISE EN MAIN DU LOGICIEL DE MONTAGE

Durée : 10 h

OBJECTIFS DU MODULE

- Organiser ses rushs et créer un projet propre
- Découvrir Adobe Premiere Pro et DaVinci Resolve
- Maîtriser les outils de coupe et la timeline
- Synchroniser image et son

ATELIERS PRATIQUES

- **Atelier :** dérushage et premier bout à bout
- Exercice de synchronisation multicaméra

MODULE 06

CONSTRUIRE UN RÉCIT AU MONTAGE

Durée : 10 h

OBJECTIFS DU MODULE

- **Structurer une histoire :** début, tension, résolution
- Gérer le rythme et les transitions
- Monter une interview avec plans de coupe
- **Adapter le montage au format :** publicité, reportage, réseaux sociaux

ATELIERS PRATIQUES

- Montage d'un mini-reportage à partir des rushs tournés
- **Exercice :** trois versions d'une même vidéo (60, 30 et 15 secondes)

BLOC 4 HABILLAGE ET FINALISATION (20H)

MODULE 07

SON, MUSIQUE ET MIXAGE

Durée : 10 h

OBJECTIFS DU MODULE

- Nettoyer les voix et réduire les bruits
- Choisir une musique libre de droits et la monter
- Mixer voix, musique et ambiances
- Respecter les niveaux sonores de diffusion

ATELIERS PRATIQUES

- Atelier mixage sur le mini-reportage
- Exercice de nettoyage audio

MODULE 08

TITRES, SOUS-TITRES ET CORRECTION COLORIMÉTRIQUE

Durée : 10 h

OBJECTIFS DU MODULE

- Créer des titres et un habillage graphique simple
- Ajouter des sous-titres, utiles sur les réseaux sociaux
- Réaliser une correction colorimétrique de base
- Harmoniser les plans d'une séquence

ATELIERS PRATIQUES

- **Atelier habillage :** générique, titres et sous-titres
- Exercice de correction de couleurs plan par plan

BLOC 5 PROJET FINAL (20H)

MODULE 09

EXPORT ET DIFFUSION

Durée : 10 h

OBJECTIFS DU MODULE

- Choisir les bons réglages d'export selon la plateforme
- Préparer les formats horizontal, vertical et carré
- Archiver et sauvegarder ses projets
- Présenter son travail dans un portfolio

ATELIERS PRATIQUES

- **Atelier export :** une vidéo déclinée pour 3 plateformes
- Création de sa bande démo

MODULE 10

RÉALISATION DU PROJET FINAL

Durée : 10 h

OBJECTIFS DU MODULE

- Écrire, tourner et monter une vidéo complète de 2 à 3 minutes
- Appliquer l'ensemble des techniques vues en formation
- Gérer son temps comme sur une production réelle
- Présenter son projet et recevoir un retour du groupe

ATELIERS PRATIQUES

- **Projet final :** vidéo complète du découpage à l'export
- Présentation des projets et évaluation finale

PROFORMAT ACADÉMIE

NOTRE VISION

> « Un cursus complet et de qualité pour booster vos compétences »

LA FORMATION AVEC PROFORMAT ACADÉMIE

Un parcours construit autour de vous. Chez Proformat Académie, vous n'êtes jamais seul : notre équipe vous accompagne pas à pas, du premier contact jusqu'à la réussite de votre formation… et même après !

Nos formations sont 100 % personnalisées pour s'adapter à votre niveau, vos ambitions et votre rythme. Chaque parcours est conçu pour transformer vos compétences grâce à des exercices concrets, des cas pratiques et une approche orientée résultats. Avec Proformat Académie, vous bénéficiez d'une expérience d'apprentissage unique, efficace et durable.

Votre succès commence ici. Faites confiance à Proformat Académie pour aller plus loin.

PROFORMAT ACADÉMIE

PROFORMAT
ACADÉMIE

ENSEMBLE, VERS L'EXCELLENCE

Téléphone 06 63 27 64 05

E-mail contact@proformat-academie.fr

Site formation.proformat-academie.fr

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

NDA : 11923032892 | SIREN : 991 339 763