



Mise à jour : 24/06/2026

# Dynamiser votre communication avec Premiere Pro et After Effects

Maîtriser les principales fonctionnalités de Premiere Pro et d'After Effects pour réaliser des montages vidéo et des animations de qualité professionnelle

**Durée :** 5 jours

**Organisation :** en présentiel

**Prérequis :** aucun

**Méthode pédagogique :** active, différenciée et expérientielle

**Validation des acquis :** évaluation continue

**Maximum de participants :** 5

**Tarif intra :** 5 500 € HT / groupe

## Prochaine session

Nous contacter

Lieu : Toulouse et sa périphérie

*Session sur-mesure possible*

## Objectifs

- Maîtriser les principales fonctionnalités de Premiere Pro
- Réaliser des montages vidéo de qualité professionnelle : interview, présentation produits, etc.
- Maîtriser les principales fonctionnalités d'After Effects
- Réaliser des animations pour dynamiser des supports de communication
- Savoir combiner les 2 logiciels pour optimiser les rendus

## Programme détaillé

### 1/ PREMIERE PRO : les bases du montage vidéo

#### L'environnement

- Présentation de l'interface
- Découverte des différents espaces de travail
- Les chutiers
- Le visualiser
- La timeline et son index
- L'explorateur de media

#### Création et gestion des projets

- Création et paramétrages d'un projet
- Exploration des formats d'un projet : codec, dimensions d'images, entrelacement, fréquence d'images, propriétés audios
- Paramétrages des préférences
- Création des chutiers

#### Importation et gestion des medias

- Préparation des éléments (amorce de décompte, mire...)
- Importation des images et des sons (cartes, disque dur, caméra)
- Médias proxys et médias optimisés
- Dérushage et organisation du travail
- Création des chutiers
- Création de l'ours
- Création et gestion des mots clés
- Affichage et modification des métadonnées

#### Le montage non linéaire

- Utilisation des fenêtres moniteur et montage
- Préparation d'un élément dans la vue source (points d'entrée/sortie)
- Montage dans Premiere Pro CC : le glissé-déposé ou le montage avec les pistes cibles
- Montage : 2 points, 3 points et 4 points

#### Application de transitions

- Utilisation de la palette transition
- Création et modification des transitions
- Création de transitions personnalisées

#### Surimpression et transparence

- Mélange vidéo à partir des paramètres d'opacité
- Modes de transparence
- Définition et création d'une couche Alpha
- Création d'images cache

#### Application des effets vidéo

- Effets usuels (balance des couleurs, teintes, effets 3D, luminosité/contraste...)
- Appliquer un filtre vidéo, le paramétrer
- Notion d'images clé, animation des filtres, animation d'un élément
- Rotation, zoom, retard et déformation
- Définir, enregistrer et charger les paramètres d'une trajectoire

#### Création de titres

- Création de titres : fixes et déroulants
- Ajout et disposition d'objets graphiques, ombre, transparence et dégradé

### 2/ AFTER EFFECTS : les bases de l'animation

## Renseignements et inscription

Utiliser l'interface d'After Effects

- Découvrir le panneau effets

- Découvrir le panneau composition
- Maîtriser la time Line
- Utiliser le panneau métrage
- Régler les paramétrages de l'interface
- Personnaliser les préférences

Utiliser les outils fondamentaux d'After Effects

- Créer une nouvelle composition
- Connaître les caractéristiques de la boîte de dialogue
- Configurer la composition en taille et durée
- Créer un solide
- Connaître les caractéristiques de la boîte de dialogue et configuration du solide
- Utiliser les attributs du solide dans la time line : point d'ancrage, position, échelle, rotation, opacité
- Utiliser le chronomètre de la time line
- Comprendre la navigation temporelle
- Maîtriser la tête de lecture (instant courant)

Animer et maîtriser la vitesse

- Créer des images clés de trajectoire
- Modifier les trajectoires
- Aligner un métrage par rapport à la trajectoire
- Déplacer dans le temps des images clés
- Ouvrir et paramétrer l'éditeur graphique de vitesse
- Lisser la vitesse à l'éloignement / à l'approche
- Maîtriser les principes des courbes de vitesse

### 3/ After effects & Premiere pro en synergies / Matériel de tournage

Utiliser la transversalité sur Premiere avec After Effects

- Utiliser Adobe Dynamic Link pour exporter dans After Effects sans rendu
- Exporter une séquence Premiere Pro vers une composition liée D'After Effects
- Modifier la composition sous After Effects et basculer vers Premiere : modification prise en compte
- Atelier : remplacer des plans dans une séquence Premiere pro par des compositions After Effects et mettre à jour dans Premiere pro

Initiation au matériel vidéo

- Utiliser Adobe Dynamic Link pour exporter dans After Effects sans rendu
- Exporter une séquence Premiere Pro vers une composition liée D'After Effects
- Modifier la composition sous After Effects et basculer vers Premiere : modification prise en compte
- Atelier : remplacer des plans dans une séquence Premiere pro par des compositions After Effects et mettre à jour dans Premiere pro