

# Formation Monter pour les médias nouvelle génération avec Premiere, CapCut & IA

Premiere Pro – CapCut – Avid (sur demande). Intégration avancée des outils d'IA. 4 jours : du dérushage à la publication.

**DATES** du 12/10/2026 au 15/10/2026 - du 30/11/2026 au 03/12/2026 -

**DURÉE TOTALE** 4j (28h)

**MODALITES D'ORGANISATION** Formation présentielle, en nos locaux, 13 rue Desargues, 75011 Paris.

**HORAIRES** 10h-13h puis 14h-18h

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** 6 maximum

**PARTICIPANTS** Monteur-euse-s, journalistes, créateur-rices de contenus, communicant-es, social media managers, réalisateur-rices, chargé-es de production éditoriale souhaitant produire des vidéos "réseaux" plus efficaces.

**NIVEAU REQUIS** Maîtrise de base d'un ordinateur (gestion fichiers, exports). Une première pratique du montage est recommandée (même légère). La formation s'adapte à Premiere/CapCut ; AVID possible si demandé. Entretien pédagogique.

**ACCESSIBILITÉ** Nos formations sont accessibles et aménageables pour les personnes en situation de handicap. Fauteuils roulants autorisés en largeur maxi 70cm. Pour tout handicap, auditif, visuel ou autre, merci de nous contacter pour les aménagements possibles.

**VALIDATION DES ACQUIS** Contrôle continu tout au long de la formation, exercé par le formateur et supervisé par la responsable pédagogique. Délivrance d'un Certificat de Validation des Acquis de Formation.

**MOYENS TECHNIQUES** 6 stagiaires maximum. 1 station par personne, mactstudio, écran 27 pouces, 64 Go de RAM unifié, licences Avid, Premiere Pro et CapCut.

**MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES** Une salle de formation avec tableau blanc, un poste informatique pour chaque apprenant, un poste informatique vidéo-projeté pour les formateurs, avec accès internet et imprimante partagée. Alternance de séquences théoriques et d'exercices d'application réelle. Les exercices sont réalisés sous la supervision des formateurs, dans une logique d'apprentissage des compétences et d'autonomie progressive des apprenants. Des exercices plus longs et synthétiques permettent de reprendre un ensemble de compétences dans des cas pratiques types des métiers et compétences concernés, et s'assurer de leur acquisition par les apprenants.

**SUPPORT DE COURS** 2 mémos écrits en interne.

**FORMATEURS** Professionnel en activité, expert reconnu dans son domaine, animant régulièrement des formations.

**LABELS QUALITÉS** Centre certifié Qualiopi (certification nationale) / certifié ISQ-OPQF / référencé Data-Dock / centre certifié Adobe / Maxon / Blackmagic Design / centre de test Certiport

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

**Le montage pour les réseaux sociaux a changé. Ce n'est plus seulement une question de rythme ou d'habillage.**

Aujourd'hui, l'intelligence artificielle transforme profondément le travail du monteur : transcription instantanée d'interviews longues, sous-titrage quasi immédiat, identification des intervenants, accélération du dérushage, adaptation multi-formats assistée.

Mais l'IA ne remplace pas le regard éditorial. Elle amplifie la capacité de synthèse.

Cette formation intensive de 4 jours permet d'acquérir un **double savoir-faire : éditorial et technique**, indispensable pour produire des vidéos crédibles et performantes sur Instagram Reels, TikTok ou YouTube Shorts.

À partir d'exemples de références (Brut, Konbini, Loopsider, Arte, comptes incarnés), les participant-es décrypteront les standards actuels du web : montage dynamique type bande-annonce, formats didactiques, storytelling court, accroches efficaces, titrage et sous-titrage stratégiques.

### **La formation alterne analyse de styles, démonstrations de workflows et ateliers pratiques.**

Les participant-es montent des sujets à partir de rushes verticaux, construisent un teaser/chapeau (5 à 20 secondes), puis réalisent un montage complet avec finishing : titrage, sous-titres assistés par IA, habillage, optimisation sonore, étalonnage et exports adaptés aux plateformes.

Le travail se fait principalement sur **Adobe Premiere Pro** et **CapCut**, avec **AVID** mobilisable sur demande, notamment pour produire des déclinaisons digitales à partir de contenus TV premium.

L'IA est utilisée comme **outil stratégique de gain de temps et de précision**, au service de l'écriture, du teasing et du finishing. L'objectif est clair : produire plus vite, mieux, tout en maintenant une exigence éditoriale forte.

### **Objectifs de la formation :**

- Analyser les codes contemporains du montage web
- Choisir un parti-pris de réalisation (didactique, punchy, incarné, bande-annonce)
- Mettre en place un workflow efficace adapté au contexte
- Exploiter intelligemment la transcription et le sous-titrage IA
- Dérusher vite, synthétiser, écrire des formules d'accroche
- Monter au bon rythme et dynamiser avec effets/VFX
- Adapter un contenu à plusieurs formats (9/16, 1:1, 16/9...)
- Exporter et publier selon les règles des plateformes

**FORMATEUR Vincent Girard, réalisateur et chef monteur, expert Avid & Premiere pro.**

## **CONTENU COMPLET DE LA FORMATION**

Monter pour le web ne consiste pas simplement à raccourcir un sujet.  
Il faut **penser accroche, rythme, format, lisibilité et algorithme**.

Sur Instagram, TikTok ou YouTube Shorts, tout commence par une phrase, une image, un cut.  
5 à 20 secondes peuvent décider de tout.

Cette formation propose une immersion complète dans les **standards éditoriaux et techniques du montage social media** : dérushage rapide, écriture d'un teaser, montage dynamique, sous-titrage IA, titrage efficace, habillage, VFX, finishing son/image et adaptation aux formats des plateformes.

Pendant 4 jours, les participant-es produisent des vidéos concrètes, analysent des références (médias digitaux, bandes-annonces, formats incarnés), expérimentent plusieurs workflows et repartent avec une méthode claire pour être crédibles et performants sur le web.

## **Jour 1 — Codes du web & dérushage intelligent**

### **Analyse des standards actuels**

Étude comparée de formats web (dynamiques, didactiques, incarnés).

Décryptage de la structure : teaser ? développement ? relance.

## Éditorial & synthèse

Les choses sont dites deux fois :

- En 5–20 secondes (accroche)
- En 2–10 minutes (développement)

Travail d'écriture des phrases-teasers.

## Techniques de dérushage

Deux méthodes :

1. Dérushage dynamique (descente timeline)
2. Dérushage marqueurs à la volée

Introduction à l'IA comme outil d'aide au repérage :

- Lecture rapide via transcription
- Recherche textuelle dans les interviews
- Identification des répétitions et reformulations

## Atelier

- Dérushage d'un tournage vertical
- Fabrication d'un premier ours
- Montage d'un teaser éditorialisé

---

## Jour 2 — IA de transcription & sous-titrage automatisé

## Montage basé sur le texte (Premiere Pro 2025)

- Transcription automatique
- Sélection par texte
- Identification des intervenants
- Suppression rapide des hésitations

L'IA devient ici un **outil d'écriture assistée**.

## Sous-titrage intelligent

- Génération automatique
- Correction fine
- Mise en forme lisible
- Templates personnalisables

Comparaison workflows :

- Premiere Pro (chaîne autonome complète)
- AVID (adaptation broadcast ? digital)
- CapCut (rapidité et titrage dynamique)

## Stratégie IA

Choisir quand :

- Laisser l'IA automatiser
- Reprendre la main manuellement

- Combiner les deux intelligemment

## Atelier

Finishing des titres et sous-titres du premier sujet.

---

# Jour 3 — Dynamique, VFX & IA créative

## Rythme & musique

- Synchronisation au beat
- Micro-cuts
- Construction d'énergie

## “Pimper” une vidéo

- Split screens intelligents
- Incrustations
- Effets stylisés
- Freeze frame graphique
- Animation de titres

## IA & optimisation

Utilisation possible d'outils IA pour :

- Nettoyage audio automatique
- Suppression de bruit
-

Harmonisation rapide de niveaux

- Suggestions de recadrage pour formats verticaux

Finishing :

- Étao harmonisé
- Son optimisé
- Cohérence visuelle globale

## Atelier au choix

Bande-annonce de chaîne / film / émission.

---

# Jour 4 — Multi-formats & publication augmentée

## Adaptation intelligente des formats

- 9/16
- 1:1
- 4/3
- 16/9

Utilisation des outils d'aide au recadrage et détection automatique des sujets.

## Exports optimisés

- H.264 / H.265
- Bitrate constant
-

Paramétrage selon plateforme

- Archivage HD

## Référencement & stratégie

- Hashtags et @
- Surface d'audience
- Positionnement éditorial

L'IA ne publie pas à votre place —  
mais elle permet de produire avec plus de régularité et de cohérence.

## Atelier final

Montage d'une seconde vidéo  
Déclinaisons multi-formats  
Exports définitifs

---

## Ce que les participant-es maîtriseront après la formation

- Exploiter la transcription IA pour dérusher 3x plus vite
- Transformer une interview longue en accroche efficace
- Automatiser sans perdre le contrôle éditorial
- Produire des sous-titres propres et engageants
- Optimiser son workflow multi-logiciels
- Adapter intelligemment un contenu à plusieurs formats
- Publier avec des exports propres et cohérents

Ils/elles sauront produire des contenus crédibles, dynamiques et adaptés aux codes contemporains du web.