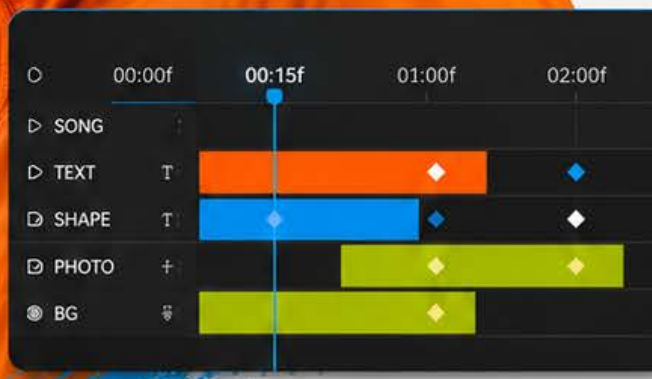
CATALOGUE
FORMATION

TP CONCEPTEUR DESIGNER UI RNCP

Designer Web & Motion Design

23 jours
161h





WEB DESIGN
Culture Web UX/UI - Charte Graphique WEB - Prototypage - Responsive

MOTION DESIGN
Animation - Vidéo Effets - Storytelling

CRÉATION & IMPACT
Identité visuelle - Communication digitale

IMAGINE.
CRÉE.
ANIME.
INSPIRE.

mandyben formation

PARCOURS CERTIFIANT · MODULE BC1

Designer Web & Motion Design IA

Le parcours complet pour concevoir des interfaces web et produire des contenus vidéo & motion, augmentés par l'intelligence artificielle.

140 heures - 20 jours

RNCP 42140 · ÉLIGIBLE CPF



100% PRÉSENTIEL

146 rue Paradis · 13006 Marseille

OU EN VISIO EN DIRECT

Formateur live · le même programme, à distance

6 FORMATIONS · 2 DOMAINES

1 · Fondamentaux UX/UI & Prototypage

4 modules · 70h

Culture Web & Ergonomie UX/UI	14h	Charte graphique web	14h
Maquette graphique Web & Figma	35h	Initiation à l'IA générative d'images	7h

2 · Montage vidéo & Motion Design

3 modules · 91h

Montage vidéo avec Premiere Pro	35h	Motion Design avec After Effects	35h
Soun design avec Adobe Audition	21h		

BLOC BC01

Concevoir les éléments graphiques d'une interface et de supports de communication — Titre Professionnel **Concepteur Designer UI**, RNCP42140BC01 - Concevoir les éléments graphiques d'une interface et de supports de communication

PLACES LIMITÉES - INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT

contact@mandyben.com · www.mandyben-formation.com · 146 rue Paradis, Marseille

PRISE EN CHARGE

CPF · France Travail · OPCO · autofinancement...

Cette offre de formation est éligible à MON COMPTE FORMATION

mandyben formation

PROGRAMME DE FORMATION

CULTURE WEB ET ERGONOMIE UX/UI DESIGN

14 heures (2 jours)



PUBLIC
Maquettistes, infographistes, webmasters, responsables communication, chefs de projet.

PRÉREQUIS
Bonne connaissance de l'environnement informatique (pratique courante d'OS X ou de Windows).

DURÉE
14 heures (2 jours).

FORMALISATION
Attestation de fin de formation.

OBJECTIFS
À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Acquérir la culture du design web et des pratiques UX/UI actuelles.
2. Comprendre l'expérience utilisateur et le facteur humain.
3. Découvrir et utiliser les outils d'IA appliqués à l'UX/UI design.
4. Comprendre l'influence de l'ergonomie sur le succès d'une application multimédia.

OUTILS D'IA INTÉGRÉS AU PARCOURS

Outils utilisés en illustration et mise en pratique tout au long de la formation :

Uizard Génération d'interface (prompt/croquis)	**Uimagic** Captures en maquettes éditables	**Maze** Tests utilisateurs (IA)	**TeleportHQ** Génération de code front-end
Sketch2React Maquettes en code React	**Framer** Prototypage interactif	**Google Stitch** Génération de UI par IA (ex-Galileo AI)	**Relume AI** Sitemaps & layouts

JOUR 1 — CULTURE WEB, ERGONOMIE & EXPÉRIENCE UTILISATEUR — 7h

M1 HISTOIRE & ÉVOLUTION DU WEB DESIGN — 1h30

Objectif : comprendre l'histoire du web pour mieux anticiper ses tendances actuelles et futures.

- Historique du web : ARPANET, premiers navigateurs, ère Flash
- L'avènement du CSS, du Responsive, des grilles et frameworks
- Web 1.0 vs 2.0 ; standards actuels HTML5 / CSS3 / JavaScript
- Tendances actuelles et IA générative dans le design web (Uizard, Google Stitch)

M2 PROCESSUS DE CONCEPTION & CADRAGE PROJET — 1h30

Objectif : comprendre les livrables de cadrage et leur rôle dans la conception d'une interface.

- Cahier des charges : lire un brief, contraintes fonctionnelles et graphiques
- Charte graphique : déclinaison web (RVB, résolution, typographies web)
- Arborescence et navigation : maillage interne, UX writing
- Génération assistée d'arborescences avec Relume AI

M3 ERGONOMIE, UI DESIGN, UX DESIGN & IHM — 2h

Objectif : assimiler les fondamentaux de l'ergonomie web et de la conception centrée utilisateur.

- UX Wording : hiérarchie de contenus, lecture en diagonale, confort de lecture
- Typographie, couleurs et conventions (liens, titres, emphase)
- Formulaires, menus, fil d'Ariane ; poids des pages et performance perçue
- Lois cognitives : Gestalt, Fitts, affordance, Hick
- Analyse d'interfaces avec Maze (tests d'ergonomie assistés IA)

M4 L'HUMAIN AU CENTRE : PERSONAS & PARCOURS UTILISATEURS — 2h

Objectif : modéliser les utilisateurs cibles et leurs comportements pour concevoir des interfaces adaptées.

- Personas : définition, construction (données, motivations, frictions) et usages
- Génération de personas assistée par IA (Uizard, Uimagic)
- Parcours utilisateurs (User Journey) : cartographie des étapes clés
- Points de friction et d'opportunité ; lien avec l'architecture d'information

JOUR 2 PROCESSUS UX, PROTOTYPAGE & OUTILS IA 7h

M5 LE PROCESSUS ITÉRATIF UX DESIGN 2h

Objectif : comprendre et appliquer les grandes étapes de la démarche UX.

- Compréhension : recueil des besoins, analyse du contexte, benchmark
- Exploration & idéation : brainstorming, mind mapping, zoning, wireframing
- Génération de wireframes avec Uizard et Google Stitch
- Matérialisation : maquette haute fidélité, prototypage (Framer), tests (Maze)
- Implémentation : livrables développeurs, handoff et documentation des specs UI



M6 MAQUETTE GRAPHIQUE & OUTILS IA DE PROTOTYPAGE 3h

Objectif : concevoir des maquettes graphiques web en exploitant les outils d'IA pour accélérer le processus.

- Du wireframe à la maquette : composition, affordance, charte, grilles
- Uizard et Uimagic : générer/éditer des interfaces (prompt, croquis, captures)
- Google Stitch (ex-Galileo AI) : génération de UI complètes par IA
- Framer (prototypage), Sketch2React et TeleportHQ (maquette → code)
- Relume AI : génération de sitemaps et de layouts
- Mise en pratique : d'un brief simple à une maquette IA, itérer et présenter

M7 BILAN, ÉVALUATION ET MISE EN PERSPECTIVE 2h

Objectif : consolider les acquis, évaluer les compétences et définir les prochaines étapes.

- Synthèse des deux jours : concepts clés et bonnes pratiques
- Cas pratique : analyse critique d'une interface, points forts et axes d'amélioration
- Propositions d'optimisation UX/UI argumentées ; simulation avec Uizard, Maze
- Évaluation, tour de table et ressources pour aller plus loin

PLANNING SYNTHÉTIQUE

DURÉE	THÈME	CONTENU	OUTILS IA
J1 · 1h30	**Histoire & évolution du Web**	Origines, HTML5/CSS3, tendances actuelles	Uizard, Google Stitch
J1 · 1h30	**Processus de conception**	CDC, charte graphique, arborescence	Relume AI
J1 · 2h	**Ergonomie, UI/UX, IHM**	Lois cognitives, UX wording, accessibilité	Maze
J1 · 2h	**Personas & parcours**	Modélisation utilisateurs, user journey	Uizard, Uimagic
J2 · 2h	**Processus itératif UX**	Wireframes, tests, implémentation	Google Stitch, Maze, Framer
J2 · 3h	**Maquette & outils IA**	Conception haute fidélité, pratique IA	Tous les outils IA
J2 · 2h	**Bilan & évaluation**	Cas pratique, synthèse, perspectives	Uizard, Maze

mandyben formation

146 rue Paradis, 13006 Marseille · contact@mandyben.com · www.mandyben-formation.com

04.42.31.43.55 - SIRET : 491 820 270 00057 - N° déclaration activité : 93 13 12405 13

Mobile : 06 82 97 30 50 · Code APE 8559A · Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

mandyben formation

PROGRAMME DE FORMATION

CRÉER UNE CHARTE GRAPHIQUE POUR LE WEB

14 heures (2 jours)



PUBLIC

Demandeurs d'emploi, salariés, intermittents, tout professionnel souhaitant créer ou adapter une charte graphique web.

PRÉREQUIS

Bonne connaissance de l'environnement informatique.
Notions de base en graphisme recommandées.

DURÉE

14 heures (2 jours).

FORMALISATION

Attestation de fin de formation.

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Créer ou adapter une charte graphique pour le web.
2. Maîtriser les fondamentaux du design système.
3. Découvrir et utiliser les outils d'IA appliqués à la conception graphique web.

JOUR 1 — FONDAMENTAUX DE LA CHARTE GRAPHIQUE WEB — 7h

M1 LA CHARTE GRAPHIQUE : DÉFINITION, CONTENU ET ENJEUX — 1h

Objectif : comprendre ce qu'est une charte graphique web, ses composantes et son rôle stratégique.

- Définition et utilité d'une charte graphique web
- Contenu : logo, couleurs, typographies, composants UI, ton éditorial
- Charte graphique vs design system vs style guide
- Analyse d'exemples actuels (grandes marques, startups, institutions)
- Exemples générés et structurés avec Uizard et Google Stitch

M2 L'IDENTITÉ GRAPHIQUE ET SES CONTRAINTES — 1h

Objectif : poser les règles d'utilisation d'une identité graphique existante pour le web.

- Contraintes d'utilisation : zones de protection, usages interdits
- Contraste : lisibilité sur fonds clairs et foncés
- Position et dimensionnement du logotype
- Déclinaisons du logo (couleur, noir/blanc, favicon)
- Simulation de déclinaisons logotype avec Uimagic

M3 LE CONTENU ET LE MOODBOARD — 1h30

Objectif : définir le style éditorial et visuel du projet et structurer l'inventaire des contenus.

- Inventaire des contenus : images, vidéos, sons, animations, articles, infographies
- Style d'images/illustrations et iconographie : cohérence visuelle
- Moodboard : ton et message de la marque ; collecte d'inspirations
- Pistes visuelles générées par IA (Uimagic, Google Stitch)
- Zoning à main levée ou assisté par IA (Relume AI)

M4 LA GRILLE ET LA MISE EN PAGE RESPONSIVE — 1h30

Objectif : comprendre et appliquer les systèmes de grilles adaptés à chaque format d'écran.

- Grilles : 12 colonnes, systèmes de modules, grilles fluides
- Distribuer les éléments sur la grille ; du zoning à la structure de page
- Responsive : breakpoints bureau, tablette, mobile
- Marges et espacements (padding, gutter)
- Génération de layouts responsives avec Relume AI et TeleportHQ

M5 LES ÉLÉMENTS INTERACTIFS — 2h

Objectif : identifier, classifier et spécifier tous les composants UI récurrents d'un site web.

- Inventaire des composants : navigation (principale, mobile, hamburger, tabs)
- Boutons et liens : états (survol, actif, désactivé) ; CTA primaire/secondaire
- Formulaires : champs, labels, messages d'erreur, validation
- Composants spéciaux : cartes, modales, tooltips, notifications
- Prototyper les états avec Framer et Sketch2React (hover, focus, disabled)
- Test d'utilisabilité des éléments avec Maze

JOUR 2 — TYPOGRAPHIE, COULEUR, MOUVEMENT & PRODUCTION — 7h

M6 TYPOGRAPHIE POUR LE WEB — 2h

Objectif : maîtriser le choix et l'utilisation des typographies en contexte web et responsive.

- Classifications : Serif, Sans-serif, Monospace, Display, Handwritten
- Associer des fontes harmonieusement (Google Fonts, Adobe Fonts)
- Rythme et hiérarchie : niveaux H1-H6, taille, graisse, interligne, couleur
- Typographie fluide : adapter la taille au format d'écran
- Licences web : Adobe Fonts, Fontshare ; fontes gratuites et fonderies
- Accessibilité (contraste, lisibilité), font stack CSS et alternatives
- Systèmes typographiques assistés par IA (Uizard, Google Stitch)

M7 COULEUR POUR LE WEB — 1h30

Objectif : construire une palette de couleurs cohérente, accessible et adaptée aux standards web.

- Standards web : hexadécimal, RGB, HSL ; conversion CMJN/Pantone → RGB
- Psychologie de la couleur : chaudes, froides, neutres et impact émotionnel
- Créer une palette avec Adobe Color (complémentaire, analogue, triadique)
- Rôles des couleurs : primaire, secondaire, accent, survol, bordure, fond
- Accessibilité (WCAG AA/AAA) ; génération et test avec Uimagic et Google Stitch

M8 TRANSMETTRE LE MOUVEMENT — 1h

Objectif : spécifier les animations, transitions et micro-interactions dans la charte graphique.

- Transitions : durée, courbe d'accélération (easing), déclencheur
- Animations : keyframes, scroll-based, entrance/exit
- Micro-interactions : feedback utilisateur, boutons, loading states
- Principes de motion design appliqués à l'UI web
- Prototypage d'animations et de transitions avec Framer

M9 PRODUCTION DE LA CHARTE GRAPHIQUE — 1h30

Objectif : assembler et formaliser l'ensemble des règles dans un document de référence exploitable.

- Document charte : récapituler les règles, valeurs, ton et positionnement
- Première version générée avec Uizard ou Google Stitch
- Style Guide (livrable dev) : couleurs, typographie, marges, grilles
- Déclinaisons bureau, mobile, tablette ; librairie de composants réutilisable
- Export et handoff vers les intégrateurs avec TeleportHQ et Sketch2React

M10 BILAN, ÉVALUATION ET MISE EN PERSPECTIVE — 1h

Objectif : consolider les acquis et valider la capacité à produire une charte graphique web complète.

- Synthèse des deux jours : règles clés et bonnes pratiques
- Cas pratique : présentation de la charte produite pendant la formation
- Retours du formateur et évaluation en continu
- Tour de table et ressources pour aller plus loin

OUTILS D'IA INTÉGRÉS AU PARCOURS

Outils utilisés en illustration et mise en pratique tout au long de la formation :

Uizard Génération d'interface (prompt/croquis)	**Uimagic** Captures en maquettes éditables	**Maze** Tests utilisateurs (IA)	**TeleportHQ** Génération de code front-end
Sketch2React Maquettes en code React	**Framer** Prototypage interactif	**Google Stitch** Génération de UI par IA (ex-Galileo AI)	**Relume AI** Sitemaps & layouts

PLANNING SYNTHÉTIQUE

DURÉE	THÈME	CONTENU	OUTILS IA
J1 · 1h	**La charte graphique**	Définition, composantes, exemples	Uizard, Google Stitch
J1 · 1h	**Identité graphique**	Contraintes logo, protection, contraste	Uimagic
J1 · 1h30	**Contenu & Moodboard**	Inventaire, moodboard, zoning	Uimagic, Google Stitch, Relume AI
J1 · 1h30	**Grille & Responsive**	Grilles, breakpoints, marges	Relume AI, TeleportHQ
J1 · 2h	**Éléments interactifs**	Composants UI, états, CTA, formulaires	Framer, Sketch2React, Maze
J2 · 2h	**Typographie**	Hiérarchie, licences, accessibilité	Uizard, Google Stitch
J2 · 1h30	**Couleur**	Palette, rôles, accessibilité WCAG	Uimagic, Google Stitch
J2 · 1h	**Mouvement**	Transitions, animations, micro-interactions	Framer
J2 · 1h30	**Production charte**	Document final + style guide + handoff	TeleportHQ, Sketch2React, Uizard
J2 · 1h	**Bilan & évaluation**	Présentation, retours, perspectives	Tous

mandyben formation **PROGRAMME DE FORMATION**

INITIATION À L'IA GÉNÉRATIVE DANS LA CRÉATION D'IMAGES

Durée : 7 heures (1 jour) | **100% présentiel**

Formalisation : attestation de fin de formation



PUBLIC

Professionnels, responsables et décideurs, startups, graphistes, communicants, passionnés de technologie.

PRÉREQUIS

Bonne connaissance de l'environnement informatique (pratique courante d'OS X ou de Windows).

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Comprendre les bases de l'IA appliquée à la création et la modification d'images.
2. Maîtriser les outils de génération text-to-image.
3. Formuler des prompts efficaces.
4. Modifier et optimiser ses images av l'IA.

OUTILS UTILISÉS

Outils de génération et de modification d'images IA explorés durant la journée :

Adobe Firefly	GPT Image (ChatGPT)	Midjourney	Canva IA	ClipDrop / Magnific	Leonardo / Ideogram
Génération IA Adobe	Génération OpenAI (ex-DALL-E)	Génération artistique	Édition & retouche	Upscale & retouche	Outils freemium

JOURNÉE — INITIATION À L'IA GÉNÉRATIVE DANS LA CRÉATION D'IMAGES — 7h

M1 INTRODUCTION À L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE GÉNÉRATIVE — 1h

Objectif : comprendre le fonctionnement de l'IA appliquée à la création d'images et le vocabulaire essentiel.

- IA générative vs discriminative ; création d'images (diffusion, GAN)
- Vocabulaire : prompt, seed, inpainting, outpainting, upscale, LoRA
- Catégories : text-to-image, image-to-image, image-to-video
- Applications : publicité, illustration, concept art, photographie, design
- Enjeux éthiques et légaux : droits d'auteur, deepfakes, désinformation
- Panorama des grandes plateformes actuelles

M2 MODIFIER SES IMAGES AVEC L'IA : OUTILS FREEMIUM — 1h

Objectif : prendre en main les outils freemium de modification d'images assistée par IA.

- Outils de retouche IA : Adobe Express, Canva IA (Magic Erase/Edit), Photopea
- ClipDrop (fond, relighting, cleanup), Luminar Neo, EzGif (GIFs)
- Enlever un fond et effacer des zones (Magic Eraser, Cleanup.pictures)
- Conversion de GIFs et d'images en SVG vectoriel
- Démonstration live : retouche d'une photo avec 3 outils

M3 PROCESSUS CRÉATIF : DU TEXTE À L'IMAGE — 1h30

Objectif : maîtriser la rédaction de prompts efficaces et les paramètres clés de la génération d'images.

- Structure d'un bon prompt : sujet, style, ambiance, paramètres techniques
- Prompts positifs et négatifs ; techniques avancées (poids, ordre, modificateurs)
- Image de référence (image-to-image) : guider le style, contrôler l'influence
- Choix du style : photoréalisme, illustration, aquarelle, pixel art, anime
- Le seed : reproduire et varier un résultat, comparer des prompts
- Introduction à l'inpainting : modifier une zone précise d'une image
- Démo : générer une image de A à Z à partir d'un brief visuel

M4 ADOBE FIREFLY & GPT IMAGE : PRÉSENTATION ET DÉMONSTRATION — 1h

Objectif : découvrir et comparer deux outils de référence dans la génération d'images par IA.

- Adobe Firefly : modèle entraîné sur Adobe Stock (usage commercial sécurisé)
- Firefly : Text to Image, Generative Fill/Expand, Text Effects, Recolor
- GPT Image (OpenAI) : successeur de DALL-E, version actuelle GPT Image 2.5
- Accès via ChatGPT, l'API OpenAI et Microsoft Copilot ; texte dans les images
- Comparaison Firefly vs GPT Image : style, usage, limites, complémentarité

M5 MISE EN PRATIQUE SUR DES OUTILS FREEMIUM — 1h

Objectif : explorer et comparer plusieurs plateformes freemium pour trouver l'outil adapté à ses besoins.

- Leonardo AI (modèles, ControlNet, styles), Krea AI (temps réel, retouche)
- Lexica (recherche + génération), Ideogram (texte intégré : logos, affiches)
- Microsoft Designer (ex-Bing Image Creator), génération gratuite
- Comparatif : qualité, crédits gratuits, spécificités
- Pratique : générer sur 2 outils avec le même prompt et analyser les résultats

M6 L'UPSCALE : AMÉLIORER LA QUALITÉ DE SES IMAGES — 30 min

Objectif : comprendre l'upscale et choisir la bonne technique pour valoriser ses images générées.

- Pourquoi upscaler les images IA ; upscale classique vs IA (reconstruction)
- Outils : Magnific AI (jusqu'à 16x), Topaz Photo AI, ClipDrop Upscaler
- Upscale natif dans Leonardo AI et Firefly
- Introduction à l'upscale vidéo (Topaz Video AI, Magnific)

M7 ATELIER LIBRE & BILAN DE LA JOURNÉE — 1h

Objectif : consolider les acquis en production libre et identifier les prochaines étapes de sa pratique IA.

- Atelier : projet personnel, générer/modifier/optimiser une image avec 2+ outils
- Présentation : chacun décrit son image et son workflow (prompt, outil, upscale)
- Synthèse : tableau comparatif des outils (forces, limites, usage recommandé)
- Bonnes pratiques : éthique, droits, référencement des sources IA
- Ressources et prochaines étapes : IA vidéo, 3D, audio, formation avancée

PLANNING SYNTHÉTIQUE DE LA JOURNÉE

DURÉE	MODULE	CONTENU	OUTILS
1h	**M1 - Introduction à l'IA générative image**	Fonctionnement, vocabulaire, éthique, droits	-
1h	**M2 - Modifier ses images avec l'IA**	Outils freemium, suppression fond, retouche, GIF, SVG	Canva IA, ClipDrop, Adobe Express
1h30	**M3 - Processus créatif text-to-image**	Prompts, styles, seed, inpainting, image de référence	Firefly, GPT Image, Midjourney
1h	**M4 - Adobe Firefly & GPT Image**	Démo pratique comparative des deux outils	Adobe Firefly, GPT Image
1h	**M5 - Outils freemium & mise en pratique**	Leonardo, Krea, Lexica, Ideogram, MS Designer	Leonardo, Ideogram, Krea
30min	**M6 - L'upscale**	Définition, techniques image et vidéo, outils	Magnific, ClipDrop, Topaz
1h	**M7 - Atelier final & bilan**	Production libre, retours formateur, synthèse	Tous les outils

mandyben formation

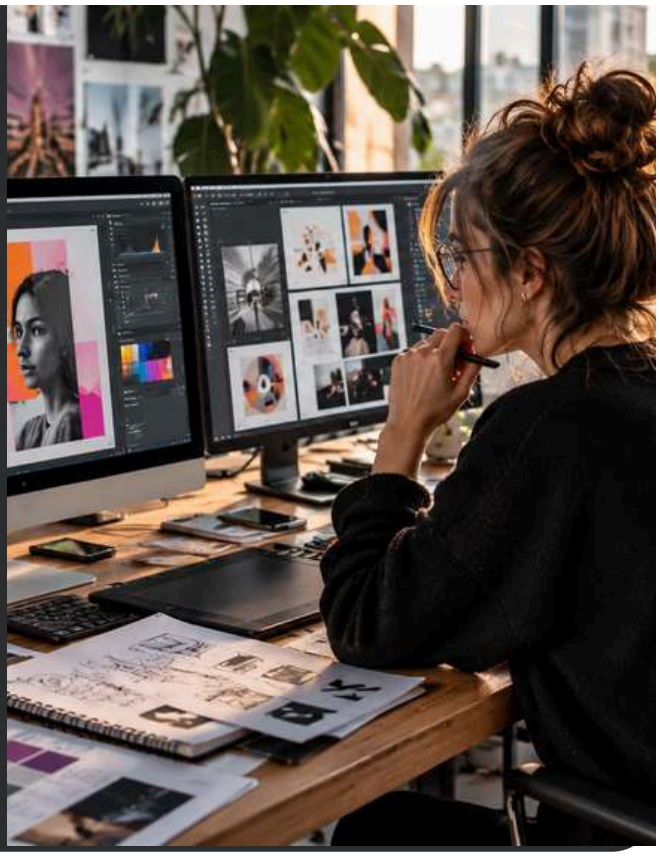
146 rue Paradis, 13006 Marseille · 04.42.31.43.55
contact@mandyben.com · www.mandyben-formation.com
SIRET : 491 820 270 00057 · N° déclaration activité : 93 13 12405 13 (ne vaut pas agrément de l'État)

mandyben formation

PROGRAMME DE FORMATION

MAQUETTE GRAPHIQUE WEB & FIGMA

35 heures (5 jours) | **dont 1 jour blended learning**



PUBLIC

Professionnels du marketing digital, entrepreneurs, responsables de marques, webmasters, graphistes, designers web.

PRÉREQUIS

Bonne connaissance de l'environnement informatique (pratique courante d'OS X ou de Windows). Notions de base en design web recommandées.

DURÉE

35 heures (5 jours) dont 1 jour blended learning en autonomie (jour 3).

FORMALISATION

Attestation de fin de formation.

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Maîtriser Figma pour concevoir des maquettes web et mobiles responsives.
2. Réaliser des wireframes, prototypes interactifs et design systems.
3. Utiliser les outils d'IA intégrés à Figma pour accélérer la production.

OUTILS D'IA INTÉGRÉS À FIGMA

Outils natifs et plugins IA utilisés en complément de Figma tout au long de la formation :

Figma AI
Natif : génération et édition assistée

Figma First Draft
Génération de maquettes IA (ex-Magician)

Autoname
Plugin IA : nommage auto des calques

Relume AI
Génération de sitemaps et layouts

Google Stitch
Génération de UI complètes (ex-Galileo AI)

Uizard
Conversion croquis → maquette Figma

JOUR 1 DÉCOUVERTE DE FIGMA & FONDAMENTAUX DU DESIGN — 7h

M1 INTRODUCTION À FIGMA ET AU DESIGN WEB — 1h30

Objectif : comprendre le positionnement de Figma dans l'écosystème du design et prendre en main l'interface.

- Qu'est-ce que Figma ? Atouts en environnement collaboratif ; l'IA native (Figma AI)
- Figma vs Sketch : différences clés
- Interface : accueil, menus, panneaux (propriétés, calques, assets), raccourcis
- Plans de travail (Frames) mobile/tablette/desktop ; grilles et repères

M2 LES CONTRAINTES DU DESIGN RESPONSIVE — 1h30

Objectif : identifier les spécificités et contraintes liées aux différents périphériques.

- Contraintes par périphérique : tailles d'écran, densités de pixels, ratios
- Parties statiques et dynamiques ; règles typographiques par périphérique
- Responsive : mobile first vs desktop first, breakpoints
- Grilles du print au web : colonnes, gouttières, marges et guides dans Figma

M3 LES FORMES, TEXTES ET IMAGES — 2h

Objectif : maîtriser les outils de dessin et de composition de base dans Figma.

- Formes : rectangle, ellipse, polygone ; vectoriel (plume) ; créer une icône
- Textes : styles (taille, graisse, interligne) ; fontes web (Google/Adobe Fonts)
- Images : import, masques, optimisation web ; plugin Unsplash
- Génération d'images assistée avec Figma AI
- Couleurs : gestion, dégradés ; générer des palettes avec Figma AI

M4 AUTO LAYOUT ET CONTRAINTES RESPONSIVES — 2h

Objectif : comprendre et appliquer l'Auto Layout pour créer des composants flexibles et responsives.

- Auto Layout : conteneurs flexibles (lignes, colonnes), espacement et padding auto
- Structurer les wireframes avec l'Auto Layout
- Contraintes : Fixed, Fill, Hug ; comportement au redimensionnement
- Nommage et classement des calques (auto avec le plugin Autoname)

JOUR 2 WIREFRAMES, COMPOSANTS & DESIGN SYSTEM — 7h

M5 RÉALISER DES WIREFRAMES — 2h

Objectif : concevoir des wireframes structurés et exploitables pour mobile et desktop.

- Méthodologie : du brief au zoning, puis au wireframe basse fidélité
- Hiérarchisation de l'information et arborescence
- Wireframes dans Figma : Frames, Auto Layout, zones de contenu
- Activité : wireframe mobile et desktop à partir d'un brief
- Génération assistée avec Uizard et Google Stitch (croquis → wireframe)

M6 COMPOSANTS RÉUTILISABLES ET VARIANTES — 2h30

Objectif : créer et gérer un système de composants efficace pour accélérer la production.

- Composant maître et instances ; propager les changements ; bibliothèque
- Variantes des états (hover, actif, désactivé) et propriétés de composants
- Kit UI : boutons, cartes, formulaires ; ressources de la Figma Community
- Plugins : Iconify (icônes), Figma AI (contenu), Autoname (nommage)

M7 MOODBOARD ET DÉFINITION DU STYLE GRAPHIQUE — 1h30

Objectif : définir les orientations visuelles du projet avant la maquette haute fidélité.

- Moodboard : collecter et organiser les références visuelles dans Figma
- Définir le ton, les couleurs dominantes et les typographies
- Pistes visuelles avec Google Stitch et Relume AI
- Styles globaux : créer et appliquer des styles de couleurs et de textes
- Reconnaître les tendances et styles UI actuels

M8 MAQUETTE MOBILE HAUTE FIDÉLITÉ — 1h

Objectif : concevoir la maquette graphique version mobile à partir des wireframes validés.

- Outils de formes vectorielles ; grille fluide mobile
- Design des éléments : header, navigation, cards, footer
- Activité : maquette « aperçu mobile » et 2 écrans d'app (connexion/inscription)

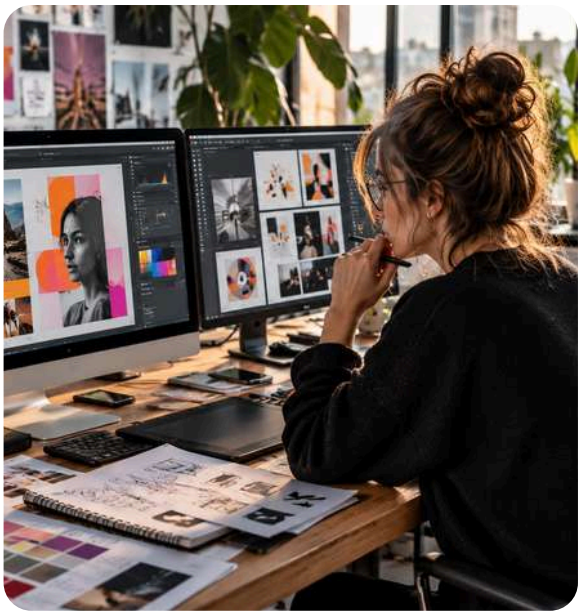
JOUR 3 BLENDED LEARNING - EXERCICES EN AUTONOMIE 7h

Journée dédiée à la pratique en autonomie sur la plateforme e-learning Mandyben ; le formateur est disponible par messagerie.

ACCÈS PLATEFORME - EXERCICES EN AUTONOMIE

- Renforcement Auto Layout, contraintes responsives ; composants et variantes
- Travail libre sur la maquette mobile démarrée en J2
- Figma Community : sélection et adaptation de ressources et kits UI
- Plugins à explorer : Autoname, Unsplash, Iconify + Figma AI
- Production : finaliser la maquette mobile, préparer le desktop (J4)

Livrable attendu : maquette mobile complète, prête à présenter et valider en début de J4.



JOUR 4 MAQUETTE DESKTOP, PROTOTYPAGE & INTERACTIONS 7h

M9 MAQUETTE DESKTOP HAUTE FIDÉLITÉ — 2h

Objectif : concevoir et enrichir la version desktop de la maquette graphique.

- Revue de la maquette mobile (livrable J3) ; adaptation mobile → desktop
- Grilles à 12 colonnes ; redéploiement des composants et layouts
- Activité : maquette « aperçu desktop » (pages, sections, navigation)
- Exportation des assets (SVG, PNG, JPEG) pour les développeurs

M10 PROTOTYPAGE INTERACTIF — 2h30

Objectif : créer un prototype fonctionnel et navigable à partir des maquettes.

- Conception : architecture de l'information, parcours et états de navigation
- Interactions dans Figma : liens entre frames, transitions (durée, easing)
- Overlays, modales, animations d'entrée/sortie ; micro-interactions
- Prévisualiser (mode présentation, test mobile) ; activité : prototype complet

M11 PARTAGE, COLLABORATION ET TESTS — 2h30

Objectif : partager le prototype, recueillir des retours et tester l'utilisabilité.

- Partage : liens publics ou restreints, commentaires, partage web
- Collaboration temps réel : édition simultanée, rôles (viewer, editor)
- Partager les specs techniques (style guide / handoff)
- Tests utilisateurs : tester dans Figma ou sur mobile, recueillir les retours
- Générer des scénarios de test avec Relume AI

mandyben formation

PROGRAMME DE FORMATION

MONTAGE VIDÉO AVEC ADOBE PREMIERE PRO

INITIATION

35 heures (5 jours) | **dont 1 jour blended learning**



PUBLIC
Infographistes, journalistes, responsables de communication, webdesigners, créateurs de contenu vidéo.

PRÉREQUIS
Bonne connaissance de l'environnement informatique (pratique courante d'OS X ou de Windows).

DURÉE
35 heures (5 jours) dont 1 jour blended learning en autonomie (jour 3).

FORMALISATION
Attestation de fin de formation.

OBJECTIFS
À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Réaliser des montages vidéo numériques professionnels avec Adobe Premiere Pro.
2. Maîtriser le montage, l'étalonnage, le mixage audio, les effets et l'encodage.
3. Utiliser l'IA intégrée à Premiere Pro pour accélérer le workflow.

OUTILS UTILISÉS

Logiciels et outils Adobe mobilisés tout au long de la formation :

Adobe Premiere Pro Montage vidéo	**Adobe Media Encoder** Encodage & export	**Dynamic Link** Lien avec After Effects
Lumetri Color Étalonnage	**IA Premiere Pro** Sous-titres, audio, génératif	**Adobe Audition** Mixage audio

JOUR 1 INTERFACE, GESTION DES MÉDIAS & PREMIÈRE SÉQUENCE 7h

M1 PRINCIPES DE BASE DE LA VIDÉO NUMÉRIQUE 1h30

Objectif : comprendre les fondamentaux techniques de la vidéo numérique pour paramétrer ses projets.

- Signal vidéo : pixel, résolution, cadence (fps), entrelacé vs progressif
- Formats : SD, HD, Full HD, 4K ; conteneurs vs codecs (H.264, ProRes, DNxHD)
- Formats caméra (AVCHD, XDCam, MP4, MOV, MXF) et mobiles (iPhone, GoPro, DSLR)
- Espace colorimétrique (Rec.709, Log, RAW) et ratios (16/9, 9/16, 1:1)

M2 DÉCOUVERTE DE L'INTERFACE PREMIERE PRO 1h30

Objectif : prendre en main l'interface de Premiere Pro et configurer son espace de travail.

- Panneaux principaux : Projet, Source, Programme, Timeline, Outils, Audio
- Personnaliser l'espace de travail ; raccourcis clavier essentiels
- Créer un projet (.prproj) : paramètres de séquence (format, cadence, colorimétrie)
- Préférences : rendu GPU, cache média, scratch disks ; organisation des sources

M3 IMPORTATION ET GESTION DES MÉDIAS 2h

Objectif : importer, organiser et gérer efficacement tous types de médias dans un projet.

- Importer : glisser-déposer, Media Browser (formats caméra natifs), montage natif
- Panneau Projet : bins, colonnes, marqueurs, labels ; dérushage des meilleurs plans
- Proxy media : éditer des fichiers lourds (4K RAW)
- Moniteur Source : points In/Out, insertion en timeline, Match Frame
- Auto-Reframe (IA) : adapter automatiquement 16/9 en 9/16 (réseaux sociaux)
- Media Intelligence (IA) : rechercher dans ses rushes par voix et par image

M4 LA FENÊTRE SÉQUENCE ET PREMIÈRES OPÉRATIONS 2h

Objectif : créer et naviguer dans la timeline, placer des clips et réaliser ses premières opérations.

- Timeline : pistes vidéo/audio (ajouter, verrouiller, masquer) ; navigation et zoom
- Outils : sélection, coupe, glissement, ripée ; insertion vs incrustation
- Montage 2, 3 et 4 points ; déplacer, étirer, scinder les clips
- Synchronisation image/son ; imbrication de séquences (nested)

JOUR 2 TECHNIQUES DE MONTAGE, TRANSITIONS, EFFETS & TITRAGE 7h

M5 TECHNIQUES DE MONTAGE AVANCÉES 2h

Objectif : maîtriser les outils de montage professionnel pour un workflow efficace et précis.

- Fenêtre Raccord : trim (Ripple, Rolling, Slip, Slide) ; Lift/Extract ; Match Frame
- Images clés : position, échelle, rotation, opacité ; interpolation (Bézier)
- Importer et animer des fichiers Photoshop multi-calques
- Remappage temporel (ralentis/accélérés) ; remplacer un métrage (Replace Footage)

M6 TRANSITIONS ET EFFETS VIDÉO 2h

Objectif : appliquer et paramétrer des transitions et des effets vidéo de manière professionnelle.

- Transitions vidéo : dissolvé, fondu, wipe, glissement ; réglages et personnalisation
- Transitions audio : cross-fades, fondu enchaîné
- Panneau Effets : catégories, recherche, réglages dans Options d'effets
- Animer les filtres (images clés), superposer et appliquer à plusieurs éléments

M7 TITRAGE ET GRAPHIQUES 1h30

Objectif : créer des titres professionnels et des graphiques essentiels d'un montage vidéo.

- Règles de titrage et zone admissible (Title Safe Area)
- Graphiques essentiels : titres (modèle ou from scratch), typo, ombres, contours
- Titrage à l'outil plume, générique déroulant, modèles réutilisables
- Sous-titres par IA (Speech to Text) : génération, correction, synchronisation
- Traduction automatique des sous-titres (Translate Captions)

M8 MONTAGE MULTICAMÉRA 1h30

Objectif : réaliser un montage multicaméra professionnel en temps réel.

- Créer une séquence multicam ; synchronisation (timecode, son, marqueur)
- Basculer entre les angles en temps réel ; affiner après la passe en direct
- Cas pratique : clip musical ou interview multi-angles
- Étalonnage multi-caméras : harmoniser les couleurs entre les angles

JOUR 3 BLENDED LEARNING - EXERCICES EN AUTONOMIE 7h

Journée dédiée à la pratique en autonomie sur la plateforme e-learning Mandyben ; le formateur est disponible par messagerie.

ACCÈS PLATEFORME - EXERCICES EN AUTONOMIE

- Montage : séquence courte (2 min), montage 3/4 points sur interview, trim d'une coupe
- Transitions et effets : appliquer 3 transitions, animer un logo Photoshop en images clés
- Titrage : générique déroulant animé ; sous-titres auto générés et corrigés
- Production : améliorer le montage du J2, préparer l'étalonnage et le mixage (J4)

Livrable attendu : séquence montée avec transitions, titrage et sous-titres, prête à être étalonnée et mixée en J4.



JOUR 4 AUDIO, ÉTALONNAGE & EFFETS AVANCÉS 7h

M9 MONTAGE ET MIXAGE AUDIO — 2h

Objectif : maîtriser le mixage audio professionnel et les outils de traitement du son.

- Notions : décibels, fréquences, dynamique ; niveaux (-14 LUFS web, -23 LUFS TV)
- Pistes (mono, stéréo, 5.1) ; gain, normalisation ; split J/L ; cross-fades
- Mixage : automation des niveaux, voix, musique, ambiance
- Filtres audio et iZotope RX ; Merge Clips ; nettoyage spectral avec Audition
- Enhance Speech (IA) : améliorer une voix off enregistrée en milieu bruyant

M10 ÉTALONNAGE ET CORRECTION COLORIMÉTRIQUE AVEC LUMETRI — 2h30

Objectif : maîtriser l'étalonnage vidéo avec les outils Lumetri Color.

- Contrôle de l'image : vectorscope, forme d'onde YC, parade RVB
- Lumetri : correction de base, courbes, TSL par couleur cible
- Balance des blancs, correcteur 3 voies, calques de correction (Adjustment Layers)
- LUT (look cinématographique), raccords lumière, limiteur vidéo (PAD)
- Auto Color (IA) : correction automatique de base puis affinage manuel

M11 EFFETS AVANCÉS ET DYNAMIC LINK — 2h30

Objectif : exploiter les effets avancés de Premiere Pro et le Dynamic Link avec After Effects.

- Cumuls de filtres, précomposition comme calque d'effet, fonds personnalisés
- Caches et masques (outil plume, Bézier) ; couche alpha depuis Photoshop
- Object Masking (IA) : masquer automatiquement un objet ou une personne
- Dynamic Link : envoyer une séquence vers After Effects sans rendu intermédiaire
- Séquences imbriquées ; introduction au montage vidéo 360°

JOUR 5 HABILLAGE CRÉATIF, EXPORTATION & PROJET FINAL 7h

M12 HABILLAGE ET ANIMATIONS CRÉATIVES 2h

Objectif : enrichir son montage avec des effets visuels créatifs et des animations graphiques.

- Split screen ; fonds personnalisés (dégradés, formes, textures)
- Modèles de titrage Creative Cloud ; lower thirds, intros/outros animés
- Diaporama photo animé (transitions et musique) ; éléments Photoshop animés
- Generative Extend (IA) : allonger un clip court par images générées cohérentes
- Generative Media / B-roll (IA) : générer vidéo et sons depuis un prompt dans la timeline

M13 EXPORTATION ET DIFFUSION 2h

Objectif : maîtriser tous les formats d'exportation pour diffuser ses montages sur les bons supports.

- Codecs : MPEG (H.264, H.265/HEVC), ProRes/DNxHD (masters post-production)
- Media Encoder : présets (TV, web, mobile, cinéma), file d'attente, arrière-plan
- Exports par support : YouTube/Vimeo, vertical 9/16 (Insta/TikTok), master salle
- Diffusion PAD (limites luminance/chrominance) ; Project Manager et archivage
- Présets IA de Media Encoder : optimiser l'encodage selon la plateforme
- Content Credentials : tracer l'usage d'IA générative à l'export

M14 PROJET INTÉGRATEUR ET BILAN 3h

Objectif : produire un livrable vidéo complet intégrant l'ensemble des compétences acquises.

- Projet final : reportage court (2-3 min) à partir de rushes fournis
- Coupes, transitions, titrage, musique, son d'ambiance ; étalonnage Lumetri
- Mixage audio équilibré ; sous-titres via Speech to Text (IA)
- Export H.264 (YouTube) et master ProRes
- Présentation au groupe (3 min), évaluation ; ressources (Adobe Learn, After Effects, DaVinci)

PLANNING SYNTHÉTIQUE DE LA FORMATION

JOUR	DURÉE	THÈME	CONTENU	MODE
J1	7h	**Interface & gestion des médias**	Principes vidéo, interface, importation, projet, séquence	Présentiel
J2	7h	**Techniques de montage & transitions**	Montage multi-points, timeline, images clés, transitions, titrage	Présentiel
J3	7h	**Blended Learning**	Accès plateforme - exercices montage en autonomie	**Blended Learning**
J4	7h	**Audio, étalonnage & effets avancés**	Mixage audio, Lumetri Color, effets, Dynamic Link, multicam	Présentiel
J5	7h	**Habillage, sous-titres, export & projet final**	Split screen, animations, sous-titrage IA, encodage, livrable	Présentiel

mandyben formation

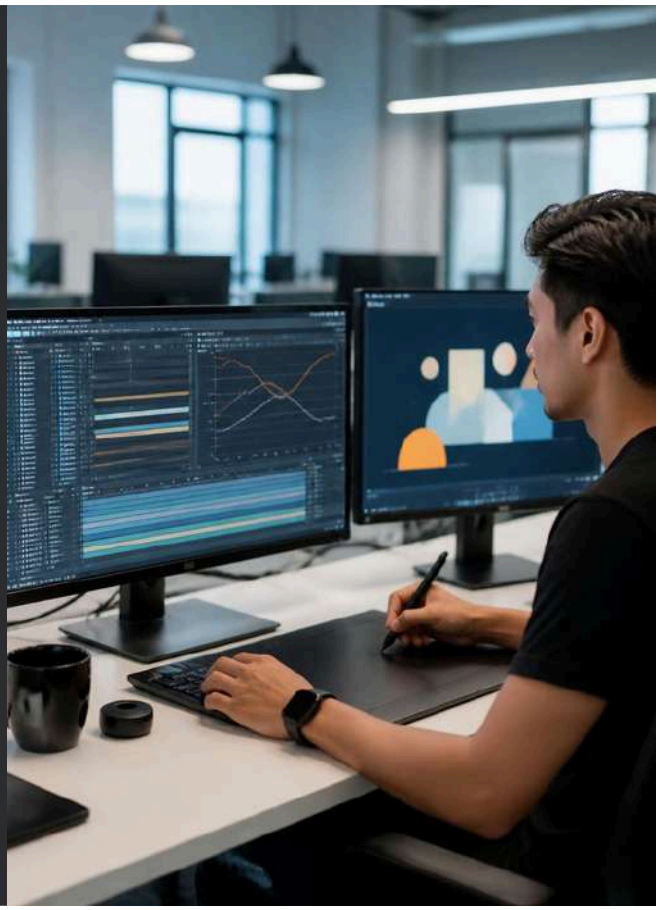
PROGRAMME DE FORMATION

MOTION DESIGN AVEC ADOBE AFTER EFFECTS

INITIATION

35 heures (5 jours)

dont 1 jour blended learning



PUBLIC

Infographistes, journalistes, responsables de communication, webdesigners, créateurs de contenu motion design.

PRÉREQUIS

Bonne connaissance de l'environnement informatique (pratique courante d'OS X ou de Windows). Notions de base en montage vidéo recommandées.

DURÉE

35 heures (5 jours)
dont 1 jour blended learning en autonomie (jour 3).

FORMALISATION

Attestation de fin de formation.

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Maîtriser les bases d'Adobe After Effects et du motion design.
2. Créer des animations 2D et des compositions dynamiques.
3. Utiliser les masques, effets, tracking et rotoscoping.
4. Maîtriser l'exportation et s'initier à la 3D.
5. Exploiter les fonctions IA d'After Effects pour accélérer la production.

OUTILS UTILISÉS

Logiciels et outils Adobe mobilisés tout au long de la formation :

Adobe After Effects
Motion design & VFX

Adobe Media Encoder
Encodage & export

Dynamic Link
Intégration Premiere Pro

Roto Brush 4 / Object Matte
Détourage IA

Generative Fill (Firefly)
Suppression & génération IA

Adobe Firefly AE
Génération IA

JOUR 1 INTERFACE, COMPOSITIONS & ANIMATION 2D — 7h

M1 DÉCOUVERTE DE L'INTERFACE AFTER EFFECTS — 1h30

Objectif : prendre en main l'interface d'After Effects et comprendre la logique de travail par compositions.

- AE vs Premiere Pro : compositing vs montage ; place dans le workflow motion/VFX
- Interface : Projet, Composition, Timeline, Outils, Effets & préréglages
- Espace de travail, raccourcis essentiels (RAM Preview), préférences (GPU, cache)
- Formats et codecs : résolution, cadence, pixels carrés ; H.264, ProRes, GIF, WebM

M2 LES COMPOSITIONS ET LA GESTION DES MÉDIAS — 1h30

Objectif : créer et paramétrer des compositions, importer et organiser tous types de médias.

- Créer une composition : résolution, cadence, durée ; présets web et diffusion
- Importer : PNG, PSD, AI, EPS, PDF, vidéos, séquences, audio ; import SVG natif
- Fichiers Photoshop/Illustrator multi-calques : hiérarchie et calques vectoriels
- Panneau Projet (bins, labels, recherche) ; RAM Preview ; Dynamic Link vers Premiere

M3 KEYFRAMES ET ANIMATION 2D — 2h

Objectif : maîtriser l'animation par images clés et les propriétés de transformation des calques.

- Transformation : position, échelle, rotation, ancrage, opacité (P/S/R/A/T)
- Keyframes : poser, déplacer, copier ; interpolation (linéaire, Easy Ease F9, Hold)
- Courbes de Bézier ; éditeur de graphes (vitesse vs valeur)
- Précompositions : intérêt, bonnes pratiques, animation et durée

M4 LE SON DANS AFTER EFFECTS — 1h

Objectif : importer et synchroniser des éléments audio avec les animations.

- Importer du son (MP3, WAV, AIFF) ; visualiser la forme d'onde
- Synchroniser son et mouvements : keyframes sur les temps forts
- Volume, enveloppe audio, prévisualisation ; export avec piste audio

M5 OPTIONS D'ANIMATION : TRAJECTOIRES ET CALQUES D'EFFET — 1h

Objectif : affiner ses animations avec les options de trajectoire et les calques spéciaux.

- Trajectoires : lisser, convertir en Bézier, orienter un calque (Auto-Orient)
- Wiggle : mouvement organique sans keyframes ; alignement et guides
- Calques d'effet (Adjustment Layers) : appliquer à tous les calques en dessous
- Effets de textes : animateurs et préréglages d'animation

JOUR 2 COMPOSITING 2D, MASQUES, EFFETS & ANIMATION DE TEXTES — 7h

M6 COMPOSITING 2D ET MODES DE TRANSFERT — 1h30

Objectif : maîtriser le compositing 2D avec les modes de fusion et le remappage temporel.

- Modes de transfert : Multiply, Screen, Overlay, Add, Difference ; opacité
- Remappage temporel : ralentis, accélérés, arrêts sur image progressifs
- Timing et principes d'animation : anticipation, écrasement/étirement, follow-through
- Liens de parenté : chaînes cinématiques ; animer un personnage articulé

M7 MASQUES ET COMPOSITING AVANCÉ — 2h

Objectif : créer et animer des masques pour isoler, découper et composer des éléments visuels.

- Masques (rectangle, ellipse, plume) : expansion, plume, opacité, modes
- Animer les masques ; Smart mask interpolation entre deux formes
- Track Matte (Luma vs Alpha) ; couche alpha importée de Photoshop
- Calques de forme : formes vectorielles, répéteur, contour progressif, animation

JOUR 2 (suite) COMPOSITING 2D, MASQUES, EFFETS & ANIMATION DE TEXTES 7h

M8 LES EFFETS ET FILTRES 2h

Objectif : appliquer et paramétrer les principaux effets d'After Effects pour enrichir ses compositions.

- Panneau Effets & Préréglages ; flou, distorsion, color grading rapide
- Glow, Drop Shadow, Bevel Alpha ; Fractal Noise (textures et fonds animés)
- Filtres temporels : Echo (traînées), Posterize Time ; transitions (wipe, gradient)
- Animer, superposer les effets ; enregistrer des préréglages personnalisés
- Content-Aware Fill (IA) : supprimer automatiquement un élément d'une séquence

M9 ANIMATION DE TEXTES 1h30

Objectif : créer des animations typographiques professionnelles avec les animateurs de texte.

- Texte ponctuel vs paragraphe ; typographie (police, taille, chasse, interlignage)
- Animateurs de texte : animer lettre par lettre (position, opacité, rotation)
- Sélecteurs (Wiggly, Expression, Range) ; préréglages d'animation Adobe
- Génériques et titrages : lower thirds, intros, sous-titres stylisés
- Essential Graphics : modèles Motion Graphics (MOGRT) exportables vers Premiere

JOUR 3 BLENDED LEARNING - EXERCICES EN AUTONOMIE 7h

Journée dédiée à la pratique en autonomie sur la plateforme e-learning Mandyben ; le formateur est disponible par messagerie.

ACCÈS PLATEFORME - EXERCICES EN AUTONOMIE

- Animation 2D : animer un logotype, trajectoire courbée (Easy Ease, Bézier), graphes
- Masques et calques de forme : découper une personne, créer une animation graphique
- Textes : générique animé avec les animateurs ; personnaliser un préréglage Adobe
- Production : améliorer l'animation du J2, préparer tracking et effets avancés (J4)

Livrable attendu : composition animée avec keyframes, masques et textes, prête à être enrichie en J4.

JOUR 4 EFFETS AVANCÉS, TRACKING, ROTOSCOPING & INTRODUCTION 3D 7h

M10 EFFETS AVANCÉS ET CAMÉRA VIRTUELLE 2h

Objectif : utiliser les effets avancés et la caméra virtuelle pour créer des compositions cinématographiques.

- Caméra virtuelle : focale, profondeur de champ ; animer (dolly, panoramique, zoom)
- Vues multiples (4 panneaux)
- Stabilisation (Warp Stabilizer) ; morphings (masques, Paint, Reshape)
- Rendus stylisés : cartoon, peinture numérique, look Animate

M11 TRACKING ET ROTOSCOPING 2h

Objectif : suivre automatiquement des éléments en mouvement et découper des sujets avec le rotoscoping.

- Tracking : point, 4 points (surface plane), Camera Tracker (match moving 3D)
- Attacher un texte ou graphisme à un point tracké
- Rotoscoping manuel : dessiner et animer les masques (rotobéziers)
- Roto Brush 4 (IA) : détourage automatique d'un sujet en mouvement
- Object Matte (IA) : sélection et suivi automatiques d'un sujet en un clic
- Generative Fill (IA, Firefly) : supprimer un élément et reconstruire le fond

M12 INITIATION AUX EXPRESSIONS 1h30

Objectif : comprendre et utiliser les expressions pour automatiser et enrichir ses animations sans keyframes.

- Qu'est-ce qu'une expression ? JavaScript simplifié ; ajouter/activer une expression
- Expressions essentielles : wiggle(), time, loopOut(), value + [...]
- Lier des propriétés entre calques (pick whip)
- Cas pratique : créer un compteur animé avec une expression
- Assistant IA (bêta) : générer effets et expressions en langage naturel

M13 INTRODUCTION À LA 3D DANS AFTER EFFECTS 1h30

Objectif : activer et utiliser les calques 3D pour composer des scènes en profondeur.

- Activer la 3D : propriétés X/Y/Z, rotation, orientation ; caméra 3D (profondeur de champ)
- Lumières : Ambient, Directional, Point, Spot ; ombres portées
- Composer une scène 3D : placer les calques, animer la caméra, parallaxe
- Moteur de rendu 3D intégré (Advanced 3D / Cinema 4D Lite)

JOUR 5 ANIMATIONS AVANCÉES, DYNAMIC LINK, ENCODAGE & PROJET FINAL 7h

M14 ANIMATIONS AVANCÉES ET CALQUES DE SÉQUENCES — 2h

Objectif : maîtriser les techniques d'animation avancées pour produire des motion designs professionnels.

- Calques de séquences : enchaîner avec chevauchement ; in/out (révélations animées)
- Éditeur de graphes : courbes de vitesse ; Overshoot, anticipation, rebond
- Calques de forme : Trim Paths (dessin progressif), répéteur avec variation
- Morphings : transition entre deux formes (masques), Paint et Reshape ; logo reveal
- Generative Fill (IA, Firefly) : générer transitions et fonds reconstruits

M15 DYNAMIC LINK ET INTÉGRATION PREMIERE PRO — 1h

Objectif : exploiter le Dynamic Link pour une collaboration fluide entre After Effects et Premiere Pro.

- Dynamic Link : pas de rendu intermédiaire ; importer une compo AE dans Premiere
- Modifier la compo AE et voir les changements en temps réel dans Premiere
- Créer une compo AE depuis la timeline Premiere ; utiliser les MOGRT
- Workflow complet : montage Premiere + animations AE + livraison

M16 ENCODAGE ET FILE D'ATTENTE DE RENDU — 1h

Objectif : maîtriser les options d'exportation d'After Effects pour tous les supports de diffusion.

- Render Queue : ajouter des compos, paramètres (qualité, résolution, plage), module de sortie
- Media Encoder : présets (H.264, ProRes, GIF, WebM, mobile), encodage prémontage
- Export web (YouTube, Instagram, TikTok) et TV/film ; export pour Animate (PNG/SWF)
- Présets IA de Media Encoder : optimiser l'encodage selon la plateforme

M17 PROJET INTÉGRATEUR ET BILAN — 3h

Objectif : produire une composition motion design complète intégrant l'ensemble des compétences acquises.

- Projet final : bumper (5-10 s) pour une marque fictive
- Logo animé, textes, calques de forme, fond animé ; 1 effet avancé minimum
- Musique synchronisée ; liens de parenté et au moins une expression
- Export H.264 (web) et ProRes (archive) ; présentation au groupe (3 min)
- Synthèse, ressources (Adobe Learn, School of Motion) ; suites : Premiere avancé, C4D

PLANNING SYNTHÉTIQUE DE LA FORMATION

JOUR	DURÉE	THÈME	CONTENU	MODE
J1	7h	**Interface, composition & animation 2D**	Interface AE, compositions, keyframes, éditeur de graphes, son	Présentiel
J2	7h	**Compositing, masques, effets & textes**	Masques, modes de transfert, effets, animation de textes, formes	Présentiel
J3	7h	**Blended Learning**	Accès plateforme - exercices animation en autonomie	**Blended Learning**
J4	7h	**Effets avancés, tracking, rotoscoping & 3D**	Caméra, tracking, Roto Brush 4 / Object Matte IA, expressions, 3D	Présentiel
J5	7h	**Animations avancées, Dynamic Link & export**	Calques de séquences, morphings, Dynamic Link, rendu, projet final	Présentiel

mandyben formation

PROGRAMME DE FORMATION

SOUND DESIGN ET ADOBE AUDITION

21 heures (3 jours) | **Présentiel ou distanciel**



PUBLIC

Graphistes motion designers, monteurs audiovisuels, designers audiovisuels, passionnés de cinéma souhaitant faire de la réalisation.

PRÉREQUIS

Aucun.

FORMALISATION

Attestation de fin de formation.

DURÉE

21 heures (3 jours) - présentiel ou distanciel.

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Acquérir les notions essentielles d'intégration et de retouche du son dans un montage audiovisuel.
2. Nettoyer, restaurer et mixer le son avec Adobe Audition.
3. Réaliser des prises de son et concevoir un habillage sonore.

OUTILS & MÉTHODES UTILISÉS

Outils et méthodes de traitement du son mobilisés tout au long de la formation :

Adobe Audition Restauration & mixage	**Adobe Premiere Pro** Montage vidéo	**Enhance Speech (IA)** Restauration audio par IA	**Sonagramme / FFT** Analyse du son
Multipiste Montage audio	**Mastering** Finalisation	**Micros / prise de son** Captation	

JOUR 1 PHYSIQUE DU SON & RESTAURATION AUDIO — 7h

M1 INITIATION À LA PHYSIQUE DU SON — 3h00

Objectif : comprendre les bases physiques du son et de l'acoustique.

- Qu'est-ce qu'un son ? Fréquences, amplitudes, enveloppes
- Sons harmoniques et inharmoniques ; notion de timbre
- Acoustique et électro-acoustique ; histoire du sound design
- Représentation du son : FFT, sonagramme, waveform

M2 ADOBE AUDITION : NETTOYAGE & RESTAURATION — 4h00

Objectif : nettoyer et restaurer un son avec Adobe Audition et l'IA.

- Capture de l'identité sonore
- Dehummers et denoisers ; filtrage graphique sur le sonagramme
- Declipper ; loudness et normalisation ; compresseurs
- Restauration par IA (Enhance Speech) : suppression du bruit et de l'écho
- Séparation des sources (IA) : isoler voix, bruit de fond et musique

JOUR 2 MONTAGE, MASTERING & WORKFLOW — 7h

M3 ADOBE AUDITION : MONTAGE MULTIPISTE — 3h00

Objectif : monter et mixer le son en multipiste dans Audition.

- Importation ; fréquence d'échantillonnage
- Montage audio et transitions
- Effets d'insert ; pistes bus et automations

M4 ADOBE AUDITION : MASTERING — 2h00

Objectif : masteriser et exporter un mix aux formats professionnels.

- Mise en conformité ; limiteur et dynamiques
- Export en divers formats

M5 DIRECT LINK ENTRE PREMIERE PRO ET AUDITION — 2h00

Objectif : maîtriser le workflow entre Adobe Premiere Pro et Audition.

- « Modifier dans Audition » : envoyer une séquence/clip depuis Premiere
- Nettoyage et mixage dans Audition puis retour vers Premiere
- Enhance Speech (IA) dans le panneau Audio essentiel de Premiere
- Bonnes pratiques d'échange de projets entre les deux logiciels



JOUR 3 PRISE DE SON & SOUND DESIGN — 7h

M6 PRISE DE SON — 3h30

Objectif : réaliser des prises de son de qualité en studio et en extérieur.

- Différents types de micros
- Interviews en intérieur/extérieur : capter, nettoyer, monter
- Prises de son en studio ; initiation au doublage et au commentaire sur film
- Initiation à la réalisation et à l'écriture de podcast

M7 SOUND DESIGN — 3h30

Objectif : concevoir un habillage et un environnement sonores.

- Paysages sonores, objets sonores et psycho-acoustique
- Habillage vs environnement sonore ; définir un « lore » sonore
- Types de synthèse sonore
- Exercice : re-sonoriser un film (sélection et création sonore)

PLANNING SYNTHÉTIQUE DE LA FORMATION

JOUR	DURÉE	MODULE	CONTENU CLÉ
J1	3h00	**M1 - Physique du son**	Fréquences, timbre, acoustique, FFT/sonagramme
J1	4h00	**M2 - Audition : nettoyage & restauration**	Denoisers, declipper, loudness, restauration IA
J2	3h00	**M3 - Audition : montage multipiste**	Import, montage, transitions, bus & automations
J2	2h00	**M4 - Audition : mastering**	Mise en conformité, limiteur, export
J2	2h00	**M5 - Direct link Premiere ↔ Audition**	Workflow, aller-retour, Enhance Speech IA
J3	3h30	**M6 - Prise de son**	Micros, interviews, studio, doublage, podcast
J3	3h30	**M7 - Sound design**	Paysages sonores, habillage, synthèse, re-sonorisation

mandyben formation

PROGRAMME DE FORMATION

ADOBE PREMIÈRE PRO

PERFECTIONNEMENT

35 heures (5 jours) | **Présentiel ou distanciel**



PUBLIC

Passionnés de montage audiovisuel, graphistes, motion designers, monteurs, designers audiovisuels, webdesigners, journalistes.

PRÉREQUIS

Avoir suivi la formation Initiation ou attester de son niveau.

DURÉE

35 heures (5 jours).

FORMALISATION

Attestation de fin de formation et/ou certification.

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Se mettre à jour sur la dernière version de Première Pro.
2. Gérer un montage multicaméra et sa bande son.
3. Optimiser son flux de travail et nettoyer sa station de montage.
4. Créer titres et effets, et réaliser des exports professionnels.
5. Maîtriser les techniques de montage avancées et les nouveautés IA.

OUTILS UTILISÉS

Logiciels et outils Adobe mobilisés tout au long de la formation :

Adobe Première Pro Montage avancé	**Adobe Media Encoder** Encodage & export	**Lumetri Color** Étalonnage
Dynamic Link After Effects & Photoshop	**IA Première Pro** Sous-titres, audio, génératif	**Adobe Audition** Correction audio

01

RAPPEL & APPROFONDISSEMENT DU WORKFLOW

- Personnalisation de l'interface, du clavier et des espaces de travail
- Acquisition, importation, organisation ; optimisation du flux de travail
- Trim de précision, lien audio/vidéo, paramétrage manuel de séquence
- Insertion d'images, transitions (fondu, damier) et effets (N&B, sépia)

02

AUDIO

- Mixage rapide et automatique (auto-ducking) ; importations et transitions audio
- Effets audio : échos, balance, compresseur, limiteur ; synchronisation des sons
- Enhance Speech **(IA)** : nettoyer une voix off enregistrée en milieu bruyant
- Correction et aller-retour avec Adobe Audition

03

TITRAGES

- Graphiques essentiels et module de titrage ; animer un titre (points clés)
- Sous-titres IA (Speech to Text) et traduction automatique (Translate Captions)
- Insertion de logo, effets et transitions sur les titres

04

EFFETS & TRANSITIONS

- Recadrage automatique (Auto-Reframe **IA)**, incrustation, insertion d'images
- Remappage temporel, manipulation des blocs images, habillage et détourage
- Rotation, déplacement, opacité, vitesse ; points clés d'animation
- Object Masking **(IA)** : isoler et suivre automatiquement un sujet

05

RÉGLAGES COULEURS & BALANCE DES BLANCS

- Lumetri : correction colorimétrique, expositions et teintes
- Outils de mesure : vectorscope, forme d'onde
- Auto Color **(IA)** : correction automatique de base puis affinage manuel

06

EXPORT & ENCODAGE

- Encodage : MP4 (H.264), H.265/HEVC, MOV, AVI ; ProRes pour master
- Adobe Media Encoder : encodage en tâche de fond, présets, duplication
- Encodage web ; partage YouTube/Vimeo ; export filigrané
- Exports pro (AAF, EDL, OMF) ; Content Credentials (traçabilité IA à l'export)



07

GESTION DES MÉDIAS

- Consolidation des médias ; gestion des fichiers Offline
- Archivage et déplacement de projets (Project Manager)
- Media Intelligence **(IA)** : rechercher dans ses rushes par voix et par image

08

POUR ALLER PLUS LOIN

- Workflows Proxy pour projets haute résolution (4K, HD)
- Échange avec After Effects et Photoshop ; initiation aux effets d'After Effects
- Gestion du multicam ; réalité virtuelle 180° ; mode forme libre du panneau Projet
- Fonctions broadcast : surimpression, transparence, images cache, effets 3D
- Generative Media / B-roll **(IA)** : générer vidéo et sons depuis un prompt

PROGRAMME SYNTHÉTIQUE

THÈME	CONTENU CLÉ
Workflow	Interface, acquisition, trim, séquences, transitions, effets
Audio	Mixage, auto-ducking, effets, Enhance Speech IA, Audition
Titrages	Graphiques essentiels, titres animés, sous-titres et traduction IA
Effets & transitions	Auto-Reframe IA, incrustation, remappage, Object Masking IA
Couleurs	Lumetri, outils de mesure, Auto Color IA
Export & encodage	H.264/H.265, Media Encoder, AAF/EDL/OMF, Content Credentials
Gestion des médias	Consolidation, offline, archivage, Media Intelligence IA
Pour aller plus loin	Proxy 4K, AE/Photoshop, multicam, VR 180°, B-roll génératif IA

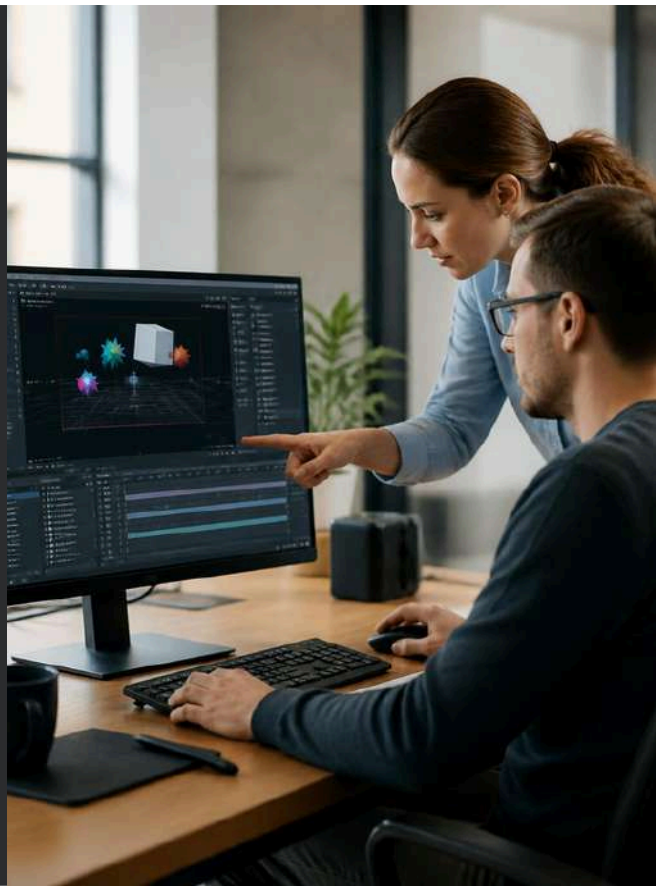
mandyben formation

PROGRAMME DE FORMATION

MOTION DESIGN AVEC AFTER EFFECTS

PERFECTIONNEMENT

35 heures (5 jours) | **Présentiel ou distanciel**



PUBLIC
Passionnés de montage audiovisuel, graphistes, motion designers, monteurs, designers audiovisuels, webdesigners, journalistes.

PRÉREQUIS
Avoir suivi la formation After Effects Initiation (ou équivalente) ou attester de son niveau.

DURÉE
35 heures (5 jours).

FORMALISATION
Attestation de fin de formation et/ou certification.

OBJECTIFS
À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Maîtriser les fonctions avancées d'After Effects.
2. Approfondir l'animation, le masquage, le rotoscoping et les morphings.
3. Composer en 3D (caméra, lumières, matériaux) et habiller ses compositions.
4. Écrire et comprendre des expressions pour automatiser ses animations.
5. Optimiser rendus, exports et automatisation des tâches.

OUTILS UTILISÉS
Logiciels, plugins et outils IA mobilisés tout au long de la formation :

Adobe After Effects Motion design & VFX	**Roto Brush 4 / Object Matte** Rotoscoping IA	**Generative Fill (Firefly)** Génération & suppression IA
Assistant IA AE Effets & expressions (bêta)	**Trapcode Suite** Particular, Shine, 3D Stroke	**Advanced 3D** Composition 3D native

01

PERFECTIONNEMENT GÉNÉRAL

- Rappels ; synchronisation des effets et des animations
- Interpolations non linéaires et contrôle de la vélocité ; assistants de points clés
- Récupération de calques vidéo (Photoshop)

02

ANIMATION

- Calques de séquences ; Graph Editor (subtilités, astuces) ; calques de forme
- Masquage avancé, rotoscoping et animation en rotobéziers
- Roto Brush 4 **(IA)** et Object Matte : détourage automatique d'un sujet
- Morphings (masques, Paint, Reshape) ; liens de parenté
- Rendus stylisés (cartoon, peinture) ; rendu pour TV, film, entrelacement

03

HABILLAGE 2D ET 3D

- Approfondissement de la 3D sous After Effects
- Caméra, lumières, profondeur de champ, ombres portées et matériaux
- Objet Nul, auto-orientations, module de rendu avancé
- Moteur 3D natif (Advanced 3D) ; filtres complémentaires en habillage

07

LES PLUG-IN (TRAPCODE)

- Trapcode Particular : systèmes de particules
- Shine : rayons de lumière volumétriques
- 3D Stroke : animation de tracés 3D

08

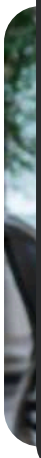
RENDUS & SORTIES

- Travail et rendu en 8, 16, 32 bits ; HDR
- Création de modèles de rendu/sortie ; sorties non destructives, couche alpha
- Exports : formats modernes (H.264, ProRes) et compositions pour Animate
- Rendu en réseau et automatisation des tâches

SAVOIR LIRE ET COMPRENDRE UNE

PROGRAMME SYNTHÉTIQUE

THÈME	CONTENU CLÉ
Perfectionnement général	Rappels, synchronisation, interpolations, assistants de points clés
Animation	Graph Editor, masquage, rotoscoping, Roto Brush 4 / Object Matte IA, morphings
Habillage 2D & 3D	3D native (Advanced 3D), caméra, lumières, matériaux
Options d'animation	Trajectoires, tremblement, calques d'effet, textes
Expressions	JavaScript, syntaxe, communautés, Assistant IA
Lire une expression	Boucles, modulations, gestion du temps et de l'audio
Plug-in Trapcode	Particular, Shine, 3D Stroke
Rendus & sorties	8/16/32 bits, HDR, modèles, réseau, automatisation



Mandyben Formation · 146 rue Paradis, 13006 Marseille · 04 42 31 43 55 · contact@mandyben.com
SIRET 491 820 270 00057 · N° de déclaration d'activité 93 13 12405 13 (ne vaut pas agrément de l'État)

07

LES PLUG-IN (TRAPCODE)

- Trapcode Particular : systèmes de particules
- Shine : rayons de lumière volumétriques
- 3D Stroke : animation de tracés 3D

08

RENDUS & SORTIES

- Travail et rendu en 8, 16, 32 bits ; HDR
- Création de modèles de rendu/sortie ; sorties non destructives, couche alpha
- Exports : formats modernes (H.264, ProRes) et compositions pour Animate
- Rendu en réseau et automatisation des tâches

PROGRAMME SYNTHÉTIQUE

THÈME	CONTENU CLÉ
Perfectionnement général	Rappels, synchronisation, interpolations, assistants de points clés
Animation	Graph Editor, masquage, rotoscoping, Roto Brush 4 / Object Matte IA, morphings
Habillage 2D & 3D	3D native (Advanced 3D), caméra, lumières, matériaux
Options d'animation	Trajectoires, tremblement, calques d'effet, textes
Expressions	JavaScript, syntaxe, communautés, Assistant IA
Lire une expression	Boucles, modulations, gestion du temps et de l'audio
Plug-in Trapcode	Particular, Shine, 3D Stroke
Rendus & sorties	8/16/32 bits, HDR, modèles, réseau, automatisation

mandyben formation

PROGRAMME DE FORMATION

DAVINCI RESOLVE

ÉTALONNAGE PROFESSIONNEL

35 heures (5 jours) | **Présentiel ou distanciel**



PUBLIC

Secteurs de la vidéo, monteurs, assistants monteurs, réalisateurs, arts graphiques, publicité, communication.

PRÉREQUIS

Justifier de connaissances dans le domaine de la vidéo (montage ou compositing).

DURÉE

35 heures (5 jours).

FORMALISATION

Attestation de fin de formation.

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Maîtriser l'interface et le workflow de DaVinci Resolve.
2. Monter sur la page Edit et gérer ses médias et projets.
3. Étalonner de façon professionnelle (nodes, roues, courbes, scopes).
4. Utiliser les outils IA du Neural Engine pour accélérer l'étalonnage.
5. Rendre et exporter aux formats professionnels (LUT, DPX, livraison).

OUTILS UTILISÉS

Logiciel, pages et outils IA mobilisés tout au long de la formation :

DaVinci Resolve 20 Montage & étalonnage	**Page Color (Nodes)** Étalonnage par nœuds	**Magic Mask (IA)** Détourage & suivi
Neural Engine IA : UltraNR, Depth, Relight	**Scopes & LUT** Contrôle & looks	**Page Deliver** Rendu & export

01

INTRODUCTION

- Rappel sur les espaces colorimétriques, codecs et profondeur de traitement

02

LE PROJET & L'INTERFACE

- Gestion de projet et familiarisation avec l'interface ; modes de navigation
- Travail avec le décodage ; détection de scènes **(AI Scene Cut)**
- Exporter depuis un logiciel de montage vers DaVinci

03

LA PAGE EDIT

- Panneau Timelines ; timeline « Master » ; Media Pool et ToolBox
- Visualiseurs source/timeline, inspecteur, Toolbar ; ajouter un clip, Match Frame
- Trim mode, clips composés, variation de vitesse ; effets de la page Edit
- Timeline Auto Select Controls ; onglet Key

04

LA PAGE COLOR

- Visualiseur, proxy, On-Screen Control, LightBox ; groupes de clips
- Scopes (afficher et gérer) ; repères, drapeaux, versions d'un clip
- Mode LOG de la Color Wheel ; Curves et ses différents modes
- Débruitage **IA (UltraNR)** et upscale **IA (Super Scale)**

05 L'ONGLET GALLERY

- Stills, Power Grade, Memory ; sauver ou effacer les Stills

06 L'ONGLET NODES

- Raccourcis de travail dans les Nodes ; Clip vs Track color correction
- Node série, Node parallèle, Layer Node

07 FENÊTRES, MASQUES & SECONDAIRES

- Réglages primaires ; Qualifier ; Circle Window et Power Window
- Magic Mask **(IA)** : détourer et suivre automatiquement un sujet ou un objet
- IntelliTrack **(IA)** : tracking et stabilisation assistés
- Depth Map et Relight **(IA)** : matte par profondeur et ré-éclairage

08 LA PAGE DELIVER

- Render Settings ; timeline de la page Deliver ; visualiseur
- Rendu individuel des plans ; liste de rendu

09 SETTINGS & PRÉFÉRENCES

- Settings Scaling, Image Scaling ; Proxy Image Scaling ; Proxy et DPX
- Look Up Tables : utiliser et générer des LUTs ; exporter un film complet



PROGRAMME SYNTHÉTIQUE

THÈME	CONTENU CLÉ
Introduction	Espaces colorimétriques, codecs, profondeur de traitement
Projet & interface	Gestion de projet, navigation, détection de scènes IA
Page Edit	Timelines, Media Pool, trim, vitesse, effets, onglet Key
Page Color	Visualiseur, scopes, Color Wheel LOG, courbes, débruitage IA
Gallery	Stills, Power Grade, Memory
Nodes	Node série/parallèle, Layer Node, color correction
Fenêtres & masques	Qualifier, Power Window, Magic Mask IA, IntelliTrack, Relight
Page Deliver	Render Settings, rendu des plans, liste de rendu
Settings & LUT	Scaling, proxy, DPX, LUTs, export complet

mandyben formation

CERTIFICATION - EXPLICATION

CONCEPTEUR DESIGNER

USER INTERFACE

BLOC 1

Concevoir
les éléments graphiques d'une interface et de supports de communication

CRÉER
INNOVER
DÉVELOPPER



mandyben formation

CERTIFICATION · CCP 1

TP Concepteur Designer UI

Concevoir les éléments graphiques d'une interface et de supports de communication

ÉPREUVE : 50 MIN



20 MIN · MAQUETTE
Présentation du site

20 MIN · PROMOTION
Animation et imprimé

10 MIN · JURY
Questions

■ OBJECTIF & COMPÉTENCES

Présenter une maquette de site, une animation vidéo et un support imprimé réalisés en amont de la session. Aucun commanditaire réel n'est nécessaire.

- ✓ Concevoir des interfaces et prototypes
- ✓ Créer des supports de communication
- ✓ Réaliser des illustrations et visuels
- ✓ Réaliser une animation multi-supports

■ DÉROULEMENT DE L'ÉPREUVE

20 min · Maquette du site
Présenter le projet comme devant un client et justifier les choix graphiques et techniques.

20 min · Animation et imprimé
Présenter les deux supports et expliquer leur adéquation avec la cible.

10 min · Questions du jury
Répondre aux questions sur les présentations.

À RETENIR
Animation : 1 min à 1 min 30. Pas d'entretien technique ni de questionnaire supplémentaire.

■ PRÉSENTATION ORALE

- Projet : contexte, objectifs et cible
- Choix graphiques : tendances et visuels
- Maquette : mobile puis ordinateur
- Promotion : animation et imprimé
- Bilan : résultats et difficultés

■ DOSSIER À REMETTRE AU JURY

01	Résumé du projet (env. 1 200 caractères hors espaces)
02	Objectifs du projet
03	Parcours de navigation utilisateur
04	Planche de tendances / ambiance graphique
05	Illustrations vectorielles : logos, icônes, interface
06	Images traitées : retouches, colorimétrie,
07	Maquette dynamique : accueil, page statique, article, contact ; ordinateur et mobile, Mobile First
08	Storyboard de l'animation
09	Fichiers sources des supports imprimés
10	Fichiers pour impression : fonds perdus et traits de coupe

■ MATÉRIEL & PRÉPARATION

Ordinateur portable, téléphone ou tablette autorisés. Tester la maquette et la vidéo, apporter un exemplaire imprimé et répéter les deux présentations de 20 minutes.