

Montage pro et efficace dans Final Cut Pro.

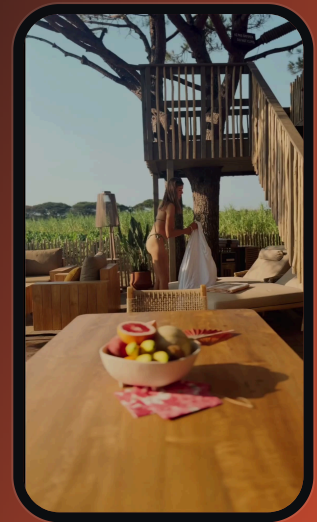
Du rush au Reel publié en 9 étapes : organiser, caler sur la musique, couper juste, ralentir proprement, étalonner, mixer, sous-titrer, exporter. La méthode que j'applique sur chaque vidéo livrée. Exemple : Reel Kon Tiki 03, Ramatuelle.

Final Cut Pro

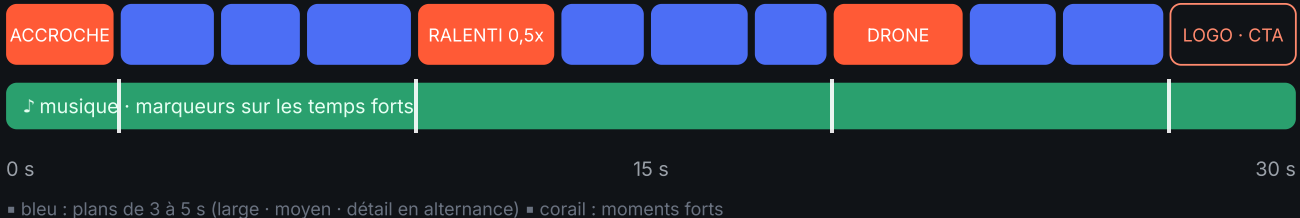
Reel 9:16

45 min de montage

12 raccourcis



ANATOMIE DU MONTAGE · 30 s



ÉTAPE 1

Organiser avant de monter

Une bibliothèque par client, un événement par tournage. Importe en laissant les fichiers en place.

- 1 Parcours chaque rush en vue pellicule (**Cmd** **Option** **1**), lecture **L** (deux fois = x2).
- 2 **F** = favori, **Suppr** = rejet. Filtre sur « Favoris » : tu ne vois plus que le meilleur.
- 3 Mots-clés (**Cmd** **K**) : large, moyen, détail, drone, ralenti.

Gain réel. 10 minutes de tri = 30 minutes gagnées au montage.

ÉTAPE 2

Le projet : vertical, 24 i/s, et on n'y touche plus

RÉGLAGE	REEL / TIKTOK / SHORTS	SITE WEB / YOUTUBE
Format	Vertical 1080 × 1920 (9:16)	4K 3840 × 2160 (16:9)
Cadence	24 i/s (30 si les rushes sont en 30)	24 ou 25 i/s
Rendu / audio	Rec. 709 · stéréo 48 kHz	Rec. 709 (HDR si tout le tournage l'est) · 48 kHz

Cmd **N** crée le projet. Fixe la cadence maintenant : la changer après coup décale tout le montage.

ÉTAPE 3

La musique d'abord, toujours

Glisse la musique dans la timeline avant le moindre plan. Lis-la une fois en entier et pose un **marqueur** (**M**) sur chaque temps fort : ces marqueurs sont ta grille de coupes.

Droits. Pour un client : musique sous licence (Artlist, Epidemic Sound) ou libre. Garde aussi un export sans musique pour poser un son tendance sur Instagram.

ÉTAPE 4

Sélectionner et placer : 3 touches suffisent

- 1 Survole un rush, **I** au début du bon moment, **O** à la fin : **3 à 5 secondes**, une seule action.
- 2 **E** ajoute le plan à la fin. Enchaîne : large, moyen, action, détail, et on recommence. En 10 minutes, le premier jet est posé.
- 3 Ajuster : **Cmd B** coupe, **,** et **.** décalent d'une image, **Shift Z** affiche toute la timeline.

Timeline magnétique. Elle referme les trous et ne désynchronise jamais. Fais confiance à l'aimant ; **P** (outil Position) seulement pour un vide voulu.

ÉTAPE 5

Le rythme : couper sur la musique, alterner, ralentir

A Les règles

- Chaque coupe tombe **sur un marqueur** ou juste avant.
- Jamais deux plans de même taille à la suite.
- Le premier plan est le plus fort : c'est l'accroche.
- Le mouvement continue d'un plan à l'autre.
- Plus de 5 s = il faut un mouvement fort dedans.

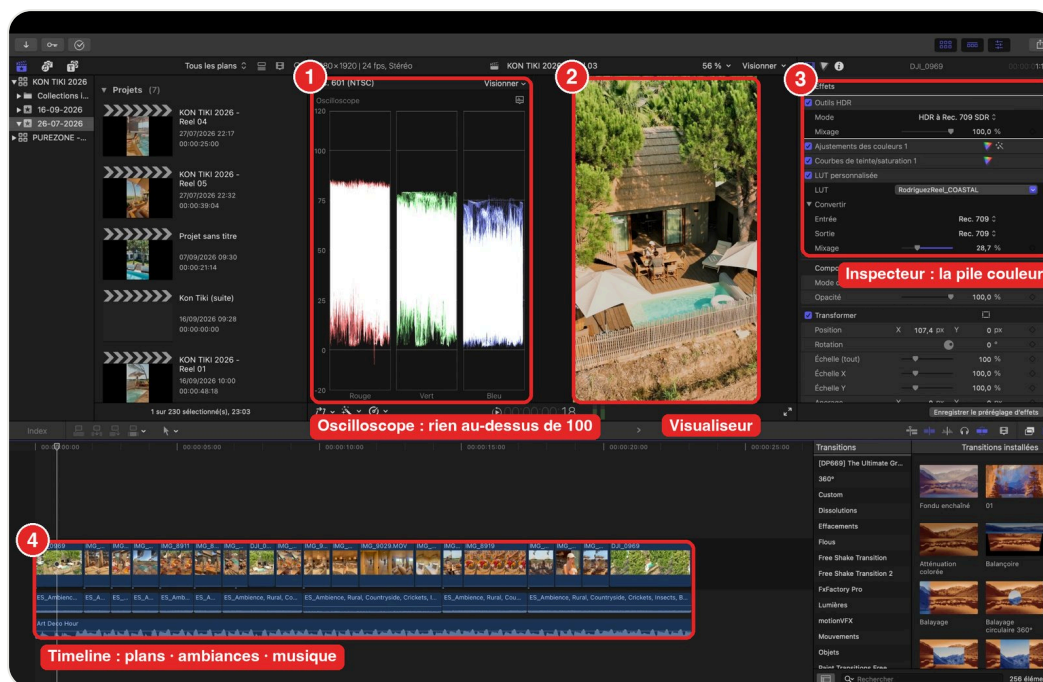
B Les ralentis propres

- Plan filmé en 60 i/s, **Cmd R**, **Lent > 50 %**.
- Ralenti progressif : Retiming > **Rampe de vitesse** (effet pub auto).
- Un plan en 24 i/s ne se ralentit pas sans saccade : filme en 60.
- **Shift B** sépare un segment de vitesse sur le temps fort.

ÉTAPE 6

Couleur : ma pile en 4 effets, copiée partout

L'espace de travail pendant l'étalonnage du Reel Kon Tiki : oscilloscope à gauche pour contrôler, visualiseur au centre, inspecteur à droite avec la pile d'effets couleur. Même pile sur chaque plan, seul le dosage change.



- 1 **Outils HDR**, mode HDR à Rec. 709 SDR, mixage 100 % : en tête de pile, sinon les rushes iPhone (HDR) sont délavés dans un projet SDR.
- 2 **Ajustements des couleurs** : contraste +15, luminosité +10, point noir -8, ombres +6, saturation -4, hautes lumières et tons moyens chauds (+4 / +6), ombres froides (-6).
- 3 **Courbes teinte/saturation**, TEI contre SAT : oranges légèrement relevés, verts légèrement baissés. Deux points, pas plus.
- 4 **LUT** en bas de pile (ici RodriguezReel Coastal), **mixage 12 à 30 %** selon le plan. Puis **Cmd C** / **Cmd Shift V** : Coller les attributs, les 4 effets, sur tous les plans. Oscilloscope (**Cmd 7**) : rien au-dessus de 100.

ÉTAPE 7

Le son : simple, mais jamais négligé

- 1 Musique à **-6 dB** environ ; les pics ne touchent jamais 0.
- 2 Fondus d'entrée et de sortie : tire les poignées aux extrémités du clip audio (1 s suffit).
- 3 Un peu d'ambiance des rushs (vagues, terrasse) à **-18 dB** sous la musique : de la présence sans gêner.
- 4 Voix : sélection de plage (**R**) sur la musique, à **-18 dB** pendant la voix (ducking manuel, le plus fiable).

ÉTAPE 8

Titres, sous-titres, logo

Un titre maximum, en **zone sûre** : ni le quart haut (nom du compte), ni le tiers bas (légende et boutons). Logo discret sur les **2 dernières secondes**.

Sous-titres : Final Cut Pro 11 transcrit la voix (**Édition > Transcrire en sous-titres**). Relis, corrige, grave-les dans l'image à l'export : 80 % des vidéos Instagram sont vues sans le son.

ÉTAPE 9

Exporter pour Instagram sans perdre en qualité

- 1 **Cmd E** : format Ordinateur, **H.264 meilleure qualité**, 1080 × 1920.
- 2 Transfert en **qualité originale** (AirDrop, iCloud Drive). Jamais WhatsApp ni Messenger.
- 3 Instagram > Réglages > Qualité des médias > **Téléverser en qualité maximale**.
- 4 Archive un export **ProRes 422** pour une future version TV ou pub.

MÉMO

Les 12 raccourcis qui font gagner du temps

ACTION	RACCOURCI	ACTION	RACCOURCI
Entrée / sortie	I / O	Ajouter à la fin	E
Favori / rejet	F / Suppr	Couper	Cmd B
Marqueur	M	Retiming	Cmd R
Lecture / arrière	L / J (K stop)	Coller les attributs	Cmd Shift V
Toute la timeline	Shift Z	Inspecteur couleur	Cmd 6
Sélection de plage	R	Exporter	Cmd E

La checklist du montage

- ☐ Accroche dans les 2 premières secondes, sans titre ni fondu au noir.
- ☐ Toutes les coupes tombent sur un marqueur musical.
- ☐ Aucun plan au-delà de 5 secondes, tailles de plan alternées.
- ☐ Couleur identique sur tous les plans, peaux naturelles, rien au-dessus de 100 au waveform.
- ☐ Musique à -6 dB, fondus d'entrée et de sortie, pas de clic aux coupes audio.
- ☐ Titres en zone sûre, sous-titres relus, logo sur la fin.
- ☐ Export H.264 meilleure qualité 1080 × 1920, transfert en qualité originale.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Final Cut Pro, en pratique

Final Cut Pro ou CapCut ?

CapCut suffit pour un montage rapide sur téléphone. Final Cut Pro apporte la timeline magnétique, des ralentis propres, un vrai étalonnage, un mixage précis et des exports maîtrisés : l'outil du rendu pro reproductible.

Combien de temps ?

Avec des rushes triés, 30 à 45 minutes pour un Reel de 20 à 30 s, étalonnage et export compris. Les raccourcis s'installent en une semaine.

Quel format pour Instagram ?

H.264 meilleure qualité, 1080 × 1920, 24 ou 30 i/s, AAC stéréo. Transfert en qualité originale, téléversement en qualité maximale.

La suite de la série

Épisode 2 : étalonnage avancé et looks (Log, LUT, peaux). Épisode 3 : titres animés et sous-titres. Dis-moi sur Instagram ce que tu veux voir en premier.

Besoin d'une vidéo pro sur la Côte d'Azur ?

Tournage et montage avec exactement cette méthode. Saint-Raphaël, Fréjus, Saint-Tropez, Cannes, Nice.

www.anthorcvr.fr