

# PROGRAMME DE FORMATION



**Maîtriser les bases  
professionnelles  
d'Adobe Photoshop  
& Lightroom**

---

*il était***UNE***.com*

# 1. PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation s'adresse aux personnes souhaitant maîtriser les bases professionnelles de la retouche photo afin d'optimiser et valoriser leurs visuels dans un cadre de communication d'entreprise. Elle permet d'acquérir une méthodologie claire pour trier, retoucher et préparer des images destinées au web, aux réseaux sociaux et aux supports de communication, à l'aide des logiciels Adobe Lightroom et Adobe Photoshop.

La formation est orientée vers une utilisation pragmatique et professionnelle des outils, sans aborder la retouche artistique avancée ou le photomontage complexe.

# 2. OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

**À l'issue de la formation, le participant sera capable de :**

- Comprendre le rôle de la retouche photo dans la communication d'entreprise
- Prendre en main Adobe Lightroom et Adobe Photoshop
- Optimiser et harmoniser des images photographiques
- Préparer des visuels adaptés aux supports de communication
- Gérer un flux de travail simple et efficace en retouche photo

# 3. PUBLIC CONCERNÉ

- Entrepreneurs et indépendants
- Dirigeants de TPE / PME
- Salariés et chargés de communication
- Community managers produisant ou utilisant des visuels photographiques

# 4. PRÉREQUIS

- Disposer d'un ordinateur équipé d'Adobe Lightroom et Adobe Photoshop
- Être à l'aise avec l'utilisation d'un ordinateur
- Disposer de photographies à retoucher (personnelles ou professionnelles)

**Aucun prérequis avancé en retouche photo n'est nécessaire.**

# 5. COMPÉTENCES VISÉES

**À l'issue de la formation, le bénéficiaire sera capable de :**

- Retoucher des images photographiques de manière professionnelle
- Harmoniser une série d'images destinées à la communication
- Préparer et exporter des visuels adaptés aux différents supports

# **6. DURÉE ET FORMATS PROPOSÉS**

**La durée de la formation est définie à l'issue de l'analyse du besoin et peut être adaptée selon le niveau et les objectifs du bénéficiaire.**

- Format court : 7 heures (1 jour)
- Format standard : 14 heures (2 jours)
- Format approfondi : 21 heures (3 jours)

**La formation est proposée en présentiel ou à distance.**

# **7. DÉLAI D'ACCÈS**

Accès à la formation dans un délai de 72 heures après validation du devis et des documents contractuels.

# **8. MOYENS PÉDAGOGIQUES MOBILISÉS**

- Apports théoriques
- Démonstrations pas à pas sur les logiciels Adobe
- Exercices pratiques appliqués aux images du participant
- Mises en situation
- Supports pédagogiques remis au stagiaire

**La formation alterne apports théoriques et mises en pratique afin de favoriser l'appropriation des compétences.**

# 9. MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Exercices pratiques tout au long de la formation
- Analyse des images retouchées par le participant
- Évaluation des acquis en fin de formation

**Un questionnaire de satisfaction est remis au participant à l'issue de la formation.**

# 10. TARIF

À partir de **990 € par jour de formation**, selon la durée et les modalités définies après analyse du besoin.

# 11. ACCESSIBILITÉ

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

**Référent handicap :** Aure Briand-Lyard

*Nous vous invitons à nous faire part de vos besoins spécifiques si vous êtes en situation de handicap.*

# 12. PROGRAMME INDICATIF DÉTAILLÉ

**Le programme est construit de manière progressive.**

- Le format 7 heures correspond au jour 1.
- Le format 14 heures comprend les jours 1 et 2.
- Le format 21 heures comprend les jours 1, 2 et 3.

# **PROGRAMME INDICATIF JOUR 1 (7 H)**

## **FONDAMENTAUX DE LA RETOUCHE PHOTO PROFESSIONNELLE**

### **Comprendre les bases de la retouche photo**

- Rôle de la retouche photo dans la communication d'entreprise
- Différence entre retouche professionnelle et retouche artistique
- Bonnes pratiques et limites de la retouche photo

### **Prise en main d'Adobe Lightroom**

- Présentation de Lightroom et de son rôle dans le flux de travail
- Importation, tri et organisation des images
- Réglages de base (exposition, contraste, couleurs)

### **Harmonisation des images**

- Corrections globales et cohérence visuelle
- Gestion des couleurs et de la lumière
- Création d'une série d'images homogène

## **COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES À L'ISSUE DE CETTE JOURNÉE :**

- Comprendre les bases de la retouche photo professionnelle
- Harmoniser une série d'images avec Adobe Lightroom

# **PROGRAMME INDICATIF JOUR 2 (7 H)**

## **RETOUCHES CIBLÉES ET OPTIMISATION DES IMAGES**

### **Introduction à Adobe Photoshop**

- Rôle de Photoshop dans la retouche photo
- Interface et outils essentiels
- Différence d'usage entre Lightroom et Photoshop

### **Retouches ciblées et corrections locales**

- Retouches simples (imperfections, nettoyage léger)
- Ajustements localisés
- Respect du rendu naturel de l'image

### **Préparation des images pour la communication**

- Recadrage et redimensionnement des images
- Adaptation des visuels aux supports web et réseaux sociaux
- Bonnes pratiques d'exportation

## **COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES À L'ISSUE DE CETTE JOURNÉE :**

- Réaliser des retouches ciblées avec Photoshop
- Préparer des images optimisées pour la communication

# **PROGRAMME INDICATIF JOUR 3 (7 H)**

## **ORGANISATION DU FLUX DE TRAVAIL ET AUTONOMIE**

### **Structurer un flux de travail efficace**

- Organisation des fichiers et des dossiers
- Gestion des catalogues et des bibliothèques d'images
- Bonnes pratiques de sauvegarde

### **Harmonisation et cohérence sur le long terme**

- Création de réglages prédéfinis simples
- Cohérence visuelle sur l'ensemble des images
- Gain de temps dans la production

### **Autonomie et évolution de la pratique**

- Amélioration continue de sa pratique
- Identification des limites de la retouche de base
- Autonomie dans la gestion des visuels photographiques

## **COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES À L'ISSUE DE CETTE JOURNÉE :**

- Gérer un flux de travail simple et efficace en retouche photo
- Utiliser Adobe Lightroom et Photoshop de manière autonome

## **INFORMATIONS & RÉSERVATION**

agenceiletaitune.com

*il était***UNE**  
*com*