

FRIDGE ACADEMY

V1.2, MAJ 16/03/2026

Durée :

160 heures

(Soit 20 Jours)

Tarif :

8000€ HT

Public :

**Intermittent du
spectacle vivant**

Prérequis :

**Être intermittent du
spectacle**

**Modalités et délais
d'accès**

Inscription depuis notre site
internet ou par téléphone au :
01.83.62.40.40
Délai d'accès : 1 mois

**Accès aux personnes
en situation de
handicap :**

Nous informons préalablement en
cas de présence d'un handicap
pour prendre les mesures
nécessaires.

Nos statistiques 2025 :

-Nombre d'apprenants formés: 13
-Taux de satisfaction : 87%
-Taux de réussite : 100%
-Taux d'abandon : 0%

FORMATION TECHNIQUE 360 DEGRES : DOUBLAGE, SON, MONTAGE, MIXAGE

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de

- Enregistrer et interpréter des voix en conditions de doublage
- Réaliser le montage et le mixage audio d'un projet audiovisuel
- Maîtriser les bases du sound design pour la postproduction
- Utiliser des logiciels professionnels (Reaper, Adobe Premiere Pro, Audition ou équivalents)
- Travailler dans une logique de workflow professionnel, de la prise au mix final

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La nature de la formation nécessite le recours à tous les types de méthodes pédagogiques : affirmative, active, démonstrative, interrogative, expositive et expérimentale.

- Alternance de théorie et de pratique (70 % pratique)
- Supports de cours numériques remis aux stagiaires
- Plateforme collaborative pour suivi des travaux

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Travail individuel et en groupe simulations, vidéos, cas pratiques, atelier d'écriture, Mises en situation en studio réel...

MOYENS TECHNIQUES NÉCESSAIRE

- Vidéoprojecteur
- Ordinateur
- logiciels,
- abonnement, son,
- mixage.
- Autres

DISPOSITIFS D'ÉVALUATION

PENDANT LA FORMATION

- Quizzes
- Exercices pratiques
- Présentations orales
- Autres

À LA FIN DE LA FORMATION

- présentation d'un projet audiovisuel complet

Raison Sociale : Le fridge Academy

Site Web : lefridgecomedy.com

Siret : 91270535700016

E-mail : academy@lefridgecomedy.com

Adresse : 164 rue Saint-Denis 75002 Paris

Téléphone : 06.95.04.33.28

Déclaration activité enregistrée sous le numéro 11756607775 auprès du préfet de la région Île-de-France

PROGRAMME DÉTAILLÉ

MODULE **160 HEURES** DE FORMATION
différents axes fondamentaux vont être abordés et
professionnalisés :

Des temps d'échange et d'analyse

Chaque journée de formation est pensée comme un temps d'échange, de pratique et de progression. Les bénéficiaires développent leur écoute, leur compréhension des contraintes techniques et artistiques, ainsi que leur capacité à analyser un rendu sonore ou audiovisuel dans une logique professionnelle.

Des ateliers de prise de son et de travail de la voix

La formation permet d'acquérir les bases indispensables de la prise de son et du travail vocal. Les participants découvrent notamment :

- Les fondamentaux de l'acoustique et de la chaîne audio
- Les différents types de microphones et leurs usages
- Les techniques de placement micro et d'enregistrement
- Le travail de la voix, de l'articulation, de la projection et de l'interprétation

À travers des exercices pratiques et des mises en situation, les stagiaires apprennent à maîtriser leur voix, à adapter leur intention de jeu et à produire des enregistrements cohérents, propres et exploitables dans un cadre professionnel.

Des sessions de doublage et de synchronisation

Les séquences consacrées au doublage permettent d'aborder les contraintes spécifiques du jeu face micro. Les participants travaillent la synchronisation labiale, le rythme, la respiration, la diction et l'interprétation, tout en apprenant à adapter un texte aux exigences du lip sync.

Ces ateliers ont pour objectif de développer la précision, la réactivité et la justesse de jeu sur des extraits audiovisuels.

Des ateliers de montage, mixage et finalisation

La formation intègre également une montée en compétences sur toute la chaîne de postproduction sonore. Les bénéficiaires apprennent à importer et organiser leurs médias, monter des dialogues, nettoyer les pistes, intégrer bruitages et ambiances, puis construire un mixage cohérent.

Un travail est également mené sur le mastering, les exports et les normes techniques afin de permettre aux stagiaires de finaliser un projet complet, du son brut jusqu'au rendu final prêt à être diffusé.

Jour 1

Matin

Accueil des stagiaires, présentation du programme général.

Introduction à l'acoustique : fréquences, amplitude, timbre. Notions de propagation sonore et lexique technique professionnel.

Après-midi

Types de microphones : dynamique, statique, directivité.

Techniques de prise de son : placement micro, environnements, tests pratiques.

Jour 2

Matin

Le rôle du son dans une œuvre audiovisuelle : intentions et narration sonore.

Comprendre la voix comme instrument : timbre, projection, articulation.

Après-midi

Impact artistique d'un bon enregistrement : cohérence, émotion, immersion.

Atelier pratique : tests micro, exercices de voix et prise de son.

Jour 3

Matin

Introduction au doublage : workflow, contraintes et rôle du comédien.

Découverte du lip sync : compréhension du phrasé et du timing.

Après-midi

Analyse de scènes doublées : respiration, diction et rythme.

Atelier pratique : premiers essais de synchronisation sur extraits simples.

Jour 4

Matin

Placement micro du comédien : axe, distance et dynamique vocale.

Travail sur les intentions : colère, peur, joie, ironie, neutralité.

Après-midi

Atelier jeu d'acteur solo : lectures dirigées et prise d'assurance.

Atelier en binôme : dialogues, réactions et gestion du rythme.

Jour 7

Matin

Découverte du studio : cabine, régie et protocole.

Session d'enregistrement dirigée – partie I.

Après-midi

Session d'enregistrement dirigée – partie II.

Débrief, écoute critique et analyse.

Jour 10

Matin

Gate, EQ et compression : bases théoriques.

Traitements appliqués aux voix.

Après-midi

Nettoyage avancé avec les plugins natifs.

Atelier : traitement complet d'un dialogue.

Jour 5

Matin

Techniques pour adapter sa voix au personnage : âge, énergie, style.

Gestion des émotions au micro : nuances et contrôle vocal.

Après-midi

Scènes à plusieurs personnages : cohérence et réactivité.

Exercices d'improvisation vocale pour le doublage.

Jour 8

Matin

Importation et gestion des médias.

Synchronisation image/son.

Après-midi

Découverte de Reaper / Audacity / Audition.

Prise en main pratique : première timeline.

Jour 11

Matin

Montage des bruitages et des ambiances.

Organisation professionnelle d'un projet son.

Après-midi

Atelier : montage d'une scène multi-pistes.

Finalisation et export.

Jour 6

Matin

Comprendre une adaptation : sens, métrique et respiration.

Méthodes pour adapter un texte au lip sync.

Après-midi

Atelier d'adaptation : réécriture d'un dialogue existant.

Enregistrement des adaptations réalisées par les stagiaires.

Jour 9

Matin

Couper, caler et organiser les pistes.

Nettoyage des respirations, plosives et bruits parasites.

Après-midi

Gestion des transitions et des raccords.

Atelier : montage d'une scène complète.

Jour 12

Matin

Notions de dynamique : volume, compression et gestion des niveaux.

Panoramique et spatialisation : créer la largeur sonore.

Après-midi

Comprendre les bus, sous-groupes et l'organisation d'un mix.

Atelier de mixage sur une scène courte.

Jour 13

Matin

Sound design : principes et storytelling par le son.

Création d'ambiances cohérentes : environnements et textures sonores.

Après-midi

Intégration de bruitages : foley et SFX.

Atelier : création d'un univers sonore complet sur une courte séquence.

Jour 16

Matin

Prise en main de Premiere Pro / DaVinci Resolve.

Importer et organiser les rushes.

Après-midi

Montage simple : cut, trim et transitions de base.

Atelier : monter une courte séquence fiction/documentaire.

Jour 19

Matin

Montage son complet du projet.

Ajout des bruitages, ambiances et sound design.

Après-midi

Mixage final : dialogues, musique et univers sonore.

Mastering et préparation des exports finaux.

Jour 14

Matin

Techniques de mixage stéréo : profondeur, largeur et netteté.

Initiation au mastering : niveaux, normalisation et formats.

Après-midi

Balance des dialogues, de la musique et des ambiances.

Atelier : mastering d'un projet court.

Jour 17

Matin

Synchronisation image/son pour le montage final.

Import du mix audio final dans le logiciel de montage.

Après-midi

Résolution, codecs et formats d'export vidéo/audio.

Atelier : export d'un projet complet son + image.

Jour 20

Matin

Finalisation image et son, derniers ajustements.

Export final et préparation de la présentation.

Après-midi

Présentation des projets devant le jury pédagogique.

Retour du jury, échanges, bilan de la formation et clôture.

Jour 15

Matin

Normes audio : cinéma, télévision, web et streaming.

Préparation des exports : stems, pistes séparées et AAF.

Après-midi

Export final multi-supports : WAV, MP3 et formats broadcast.

Atelier final : mixage, export et écoute critique.

Jour 18

Matin

Présentation des projets individuels ou collectifs.

Écriture ou sélection de la scène à réaliser.

Après-midi

Préparation du projet : découpage, repérage sonore et intentions.

Enregistrement des voix et prises de son selon les besoins du projet.