

## Formations en e-learning



**Plus de 600 formations accessibles en ligne**  
avec un ordinateur, une tablette ou un smartphone  
en illimité 24h/24, 7 jours/7  
pour les établissements adhérents et tous leurs collaborateurs

**Code de la route • Langues • Bureautique  
Multimédia • Secourisme...**

1 identifiant et mot de passe par établissement et par année  
Les formations sont entièrement financées par le FLES.

**Demande de codes d'accès  
à adresser par mail à [fles.contact@gmail.com](mailto:fles.contact@gmail.com)**

Établissement .....	Tampon et signature
Interlocuteur .....	
Tel. ....	
Email .....	

[www.fles-78.fr](http://www.fles-78.fr) • Tel. 01 34 82 52 37



# BIEN-ÊTRE & SANTÉ

PACK DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

103 cours en ligne  
+ de 150 heures

Le bien-être et la santé sont au cœur des préoccupations de tous. Regardez et apprenez.

Développement relationnel, psychologie, éducation, sport et détente... Devenez un acteur épanoui de votre vie en suivant des centaines de cours et d'exercices pratiques.

## VIVRE MIEUX

- Bonheur et bonheur au travail  
*Renaud Gaucher* ..... 1,5 H
- Cultiver la joie  
*Dominique Chapot* ..... 0,7 H
- Cultivez votre bonheur grâce à la psychologie positive  
*Corinne Cosseron* ..... 1,7 H
- Déconnectez sans tout couper !  
*Stéphane Yaïch* ..... 3 H
- Découvrir et pratiquer la méthode Coué  
*Luc Teyssier d'Orfeuil* ..... 2,2 H
- Échapper à la manipulation  
*Christophe Carré* ..... 1,5 H
- Écrivez votre scénario gagnant  
*Christel Petitcollin* ..... 1 H
- Gérer ses émotions - *Catherine Cudicio* ..... 1,5 H
- Halte au stress au quotidien  
*Caroline Carlicchi* ..... 1 H
- Initiation à l'auto-hypnose - *Kevin Finel* ..... 1,5 H
- Je me sens coupable  
*Yves-Alexandre Thalmann* ..... 2 H
- La gestion des émotions  
*Docteur Tal Schaller* ..... 1,4 H
- La Mindfulness : Méditation de Pleine Conscience - *Jeanne Siaud-Facchin* ..... 2,8 H
- L'Alignement Tête, Coeur, Corps  
*Stéphane Kaminsky* ..... 2,2 H
- Le deuil, l'affronter pour renaître  
*Amanda Castello* ..... 4,5 H

- Le principe de précaution  
*Michèle Declerck* ..... 0,75
- Le principe de résilience  
*Boris Cyrulnik* ..... 1 H
- Le temps, une ressource précieuse  
*Barbara Meyer* ..... 0,7 H
- Le Travail de Byron Katie : The Work  
*Margot Diskin* ..... 3,8 H
- Les blessures de l'âme, l'alimentation et les problèmes physiques - *Lise Bourbeau* ..... 1,7 H
- Les résistances au changement  
*Dominique Chapot* ..... 0,5 H
- Les stratégies d'évitement  
*Michèle Declerck* ..... 0,7 H
- Lutter contre le stress au travail  
*Patrick Legeron* ..... 2 H
- Pratiquer la sophrologie au quotidien  
*Catherine Aliotta* ..... 1 H

## DÉVELOPPEMENT RELATIONNEL

- Comment s'épanouir sous la couette ?  
*Patrick Fichaux* ..... 2 H
- Communiquer efficacement avec la Process Com - *Gérard Collignon* ..... 3 H
- Comprendre le couple pour vivre heureux... à 2 - *Robert Neuburger* ..... 1,2 H
- Comprendre le langage corporel avec la synergologie - *Martine Herrmann* ..... 1 H
- Décelez les contradictions et les non-dits - *Martine Herrmann* ..... 0,8 H

- En finir avec la colère et l'agressivité  
*Valérie Rodger* ..... 1,2 H
- Exprimez votre gratitude et soyez heureux !  
*Emmanuel Portanéry* ..... 1,5 H
- La Morphopsychologie - *Patrice Ras* ..... 1 H
- La PNL, un modèle de communication efficace - *Hélène Blanchard* ..... 1,8 H
- L'analyse transactionnelle  
*Isabelle Constant* ..... 2,2 H
- L'art de questionner - *Lionel Bellenger* ..... 1,5 H
- L'art de résoudre les conflits  
*Christophe Carré* ..... 1,5 H
- Libérez-vous de la dépendance affective  
*Sylvie Tenenbaum* ..... 2 H
- Pour en finir avec la jalousie  
*Yves-Alexandre Thalmann* ..... 1,6 H
- Principes de base pour mieux vivre ses relations - *Jacques Salomé* ..... 1,2 H
- Sortez des situations d'emprise !  
*Sylvie Tenenbaum* ..... 2 H
- Vers une sexualité épanouie en couple  
*Raphaëlle de Foucauld et Florence Peltier* ..... 1,2 H

## SANTÉ

- Devenez plus efficace au travail  
*Caroline Carlicchi* ..... 1,8 H
- En finir avec le mal de dos  
*Dr. Christophe Delong* ..... 1,2 H
- Enfin, je dors bien ! - *Eric Mullens* ..... 1,3 H
- Finissez-en avec migraines et maux de têtes ! - *Dr. Jean-Loup Dervaux* ..... 2 H
- L'art du massage accessible à tous  
*Patrice Le Pihive* ..... 2 H
- La naturopathie à la portée de tous  
*Nathalie Cvetkovic* ..... 1,2 H
- Le Feng Shui au quotidien  
*Chantal Marquet* ..... 1 H
- Le guide de l'équilibre acido-basique  
*Christopher Vasey* ..... 1,8 H
- Libérez-vous de la fatigue !  
*Dr. Jean-Loup Dervaux* ..... 2,7 H
- Mieux respirer pour mieux vivre  
*Dominique Lonchant* ..... 1,8 H

- Pour en finir avec le tabac ! Une méthode progressive, définitive et sans stress - *Dr. Jean-Loup Dervaux* ..... 1,7 H
- Pour en finir avec l'insomnie  
*Aurélie Meyer Mazel* ..... 1,5 H
- Pour un corps sain et sans douleurs !  
*Christophe Carrio* ..... 1,3 H
- Prévenir le burn-out - *Barbara Meyer* ..... 0,5 H
- Rire au quotidien avec la Rigologie  
*Corinne Cosseron* ..... 1 H
- Zéro stress, c'est possible ! - *Louis Szabo* ..... 1 H

## ÉDUCATION ET FAMILLE

- Accompagnez votre enfant sur le chemin de la réussite - *David Laroche* ..... 1,2 H
- Bienvenue dans le monde des « Ados »  
*Michel Fize* ..... 1 H
- Comprendre et communiquer pour bien éduquer son enfant - *Christel Petitcollin* ..... 1,2 H
- Et si je parlais de sexualité à mon enfant  
*Raphaëlle de Foucauld et Florence Peltier* ..... 1,5 H
- La famille recomposée  
*Emilie Devienne* ..... 1,1 H
- La parentalité positive  
*Isabelle Filliozat* ..... 1,2 H
- L'enfant surdoué  
*Jeanne Siaud-Facchin* ..... 2 H
- Nos enfants et les écrans - *Serge Tisseron* ..... 2 H
- Réussir à apprendre, Apprendre à réussir  
*Alain Sotto* ..... 1,7 H
- Utilisez les outils du coaching pour accompagner vos enfants  
*Virginie Bapt* ..... 1,4 H

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

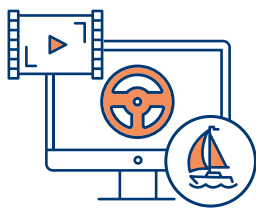
- Activer votre mission de vie pour être heureux - *Gilles Guyon* ..... 2 H
- Apprendre à gérer la colère  
*Emmanuel Portanéry et Jean-Louis Muller* ..... 1,2 H
- Apprendre à se connaître pour mieux communiquer - *Thomas d'Ansemboug* ..... 1 H
- Apprenez à parler en public  
*Geneviève Smal* ..... 1 H

- Développer son discernement et mettre de l'ordre en soi - *Olivier CLERC* ..... 2 H
- Devenez un leader charismatique  
*Chilina Hills* ..... 1,5 H
- L'affirmation de soi - *Charly Cungi* ..... 1,6 H
- La lecture rapide et efficace  
*Nicolas Lisiak* ..... 1 H
- Le Mind Mapping  
*Xavier Delengaigne & Pierre Mongin* ..... 0,6 H
- Le pouvoir de l'intuition  
*Vanessa Mielczarek* ..... 2 H
- Libérez votre potentiel créatif pour innover  
*Arnaud Groff* ..... 2,1 H
- L'interprétation des rêves  
*Claude De Milleville* ..... 2 H
- Muscler votre confiance  
*Jacques Dechance* ..... 1,5 H
- Osez la confiance !  
*Malek A. Boukerchi* ..... 2,4 H
- Osez la confiance en vous !  
*David Laroche* ..... 3,4 H
- Osez réorganiser votre vie  
*Catherine Cudicio* ..... 1,5 H
- Passer à l'action grâce à l'attitude gagnante - *Fred Colantonio* ..... 1 H
- Pensée positive 2.0 : activateur de réussite  
*Yves-Alexandre Thalmann* ..... 2,5 H
- Rebondir face à l'échec - *Fred Colantonio* ..... 1,5 H
- Réussissez vos prises de parole en public  
*Caroline Carlicchi* ..... 1,5 H
- Réveillez l'optimisme en vous !  
*Michel Poulaert* ..... 1 H

- Techniques pour se concentrer et mémoriser - *Alain Sotto* ..... 2,5 H
- Toute la vérité sur l'audace  
*Lionel Bellenger* ..... 1,2 H
- Améliorer son expression écrite  
*Florence Delaunay* ..... 0,8 H
- Débordé par vos emails ?  
*François Gamonnet* ..... 1,7 H
- Apprendre à gérer votre temps  
*Guillaume de Montgolfier* ..... 3,5 H
- Réussir sa prise de parole en public  
*Lionel Bellenger* ..... 1,8 H
- Construire sa confiance  
*Lionel Bellenger* ..... 1,1 H
- La gestion du stress  
*Aysseline de Lardemelle* ..... 3,3 H
- Apprendre à développer son charisme  
*Lionel Bellenger* ..... 1,5 H
- Apprendre à mieux communiquer grâce au langage corporel  
*Daniel Murgui-tomas* ..... 1 H
- Gagner : un état d'esprit  
*Edgar Grospiron* ..... 1,2 H

## SPORT

- Votre remise en forme commence aujourd'hui !  
*Isabelle Dominique Kroeh* ..... 0,7 H
- Découvrez les bases du yoga  
*Claire Gautier* ..... 1,2 H
- Approfondissez votre pratique du yoga  
*Claire Gautier* ..... 1,5 H
- Comment garder la forme !  
*Clarisse Nenard* ..... 1,8 H



## CODE & PERMIS

PACK DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

3 cours en ligne  
+ de 150 heures

Optimisez vos chances de réussite à l'examen !

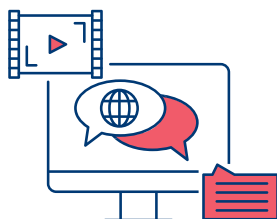
Conforme à l'examen officiel.

### CODE DE LA ROUTE

- Cours ..... 60 H

### CODE PERMIS CÔTIER & FLUVIAL

- Code permis côtier ..... 50 H
- Code permis fluvial ..... 50 H



## LANGUES

PACK DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

300 cours en ligne  
+ de 3 700 heures

Sortez votre langue de votre poche !

De l'anglais au chinois, en passant par le corse ou l'espagnol, apprenez plus de 120 langues et dialectes du monde entier.

### TOEIC, TOEFL, IELTS,...

- TOEIC (anglais) : Préparation à l'examen par Travel&Talk ..... 120 H
- TOEIC (anglais) : Préparation à l'examen ..... 20 H
- IELTS (anglais) : : Préparation à l'examen ..... 20 H
- TOEFL IBT (anglais) : Préparation à l'examen ..... 15 H
- TOEFL ITP (anglais) : Préparation à l'examen ..... 12 H
- BULATS (anglais) : Préparation à l'examen ..... 7 H

- BRIGHT (anglais) : Préparation à l'examen ..... 5 H
- Cambridge FCE (anglais) : Préparation à l'examen ..... 21 H
- TOEIC Bridge (anglais) : Préparation à l'examen ..... 5 H
- HSK (chinois) : Préparation à l'examen ..... 50 H
- BRIGHT Español (espagnol) : Préparation à l'examen ..... 5 H
- DELE (espagnol) : Préparation à l'examen ..... 22 H
- DELF (français) : Préparation à l'examen ..... 7 H

- TCF (français) : Préparation à l'examen ..... 8 H
- BRIGHT Deutsch (allemand) :  
Préparation à l'examen ..... 5 H
- WiDaF (allemand) : Préparation à l'examen ..... 12 H

## ANGLAIS

- Test d'Anglais ..... 0,2 H
- Anglais par Travel&Talk ..... 120 H
- EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
- EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Reflex'English Grammar Niveau A1/A2 ..... 20 H
- Reflex'English Grammar Niveau B1/B2 ..... 20 H
- Reflex'English Grammar Niveau C1/C2 ..... 20 H
- Reflex'English Vocabulary Niveau A1/A2 ..... 20 H
- Reflex'English Vocabulary Niveau B1/B2 ..... 20 H
- Reflex'English Vocabulary Niveau C1/C2 ..... 20 H

## ANGLAIS JUNIOR

- Reflex English Junior  
Module 1 - 20 leçons ..... 25 H
- Reflex English Junior  
Module 2 - 20 leçons ..... 25 H
- Reflex English Junior  
Module 3 - 20 leçons ..... 25 H
- Reflex English Junior  
Module 4 - 20 leçons ..... 25 H

## ALLEMAND

- Test d'Allemand ..... 0,2 H
- Allemand par Travel&Talk ..... 120 H
- EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
- EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Reflex'Deutsch Grammatik A1-A2 ..... 20 H
- Reflex'Deutsch Grammatik B1-B2 ..... 20 H
- Reflex'Deutsch Grammatik C1-C2 ..... 20 H
- Reflex'Deutsch Wortschatz A1-A2 ..... 20 H
- Reflex'Deutsch Wortschatz B1-B2 ..... 20 H
- Reflex'Deutsch Wortschatz C1-C2 ..... 20 H

## ESPAGNOL

- Test d'Espagnol ..... 0,2 H
- Espagnol par Travel&Talk ..... 120 H
- EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
- EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Reflex'Español Gramática A1-A2 ..... 20 H
- Reflex'Español Gramática B1-B2 ..... 20 H
- Reflex'Español Gramática C1-C2 ..... 20 H
- Reflex'Español Vocabulario A1-A2 ..... 20 H
- Reflex'Español Vocabulario B1-B2 ..... 20 H
- Reflex'Español Vocabulario C1-C2 ..... 20 H
- Espagnol par Travel&Talk ..... 120 H

## ITALIEN

- Test d'Italien ..... 0,2 H
- Italien par Travel&Talk ..... 120 H
- EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
- EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H

## FLE (APPRENDRE LE FRANÇAIS)

- Test de Français ..... 0,2 H
- Français Langue Étrangère  
par Travel&Talk ..... 160 H
- EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
- EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Reflex'Français Grammaire Niveau A1/A2 ..... 20 H
- Reflex'Français Grammaire Niveau B1/B2 ..... 20 H
- Reflex'Français Grammaire Niveau C1/C2 ..... 20 H
- Reflex'Français Vocabulaire Niveau A1/A2 ..... 20 H
- Reflex'Français Vocabulaire Niveau B1/B2 ..... 20 H
- Reflex'Français Vocabulaire Niveau C1/C2 ..... 20 H

## LANGUES RÉGIONALES

- Alsacien - EuroTalk initiation ..... 10 H
- Basque
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Breton - EuroTalk initiation ..... 10 H

- Catalan
  - Test de Catalan ..... 0,2 H
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Corse - EuroTalk initiation ..... 10 H
- Occitan - EuroTalk initiation ..... 10 H
- Provençal - EuroTalk initiation ..... 10 H

## LANGUES DU MONDE

### A

- Afrikaans
  - Test d'Afrikaans ..... 0,2 H
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Albanais
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Américain
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Amharique
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Arabe
  - Test d'Arabe ..... 0,2 H
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Arabe (Égyptien)
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Arabe classique
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Arménien - EuroTalk initiation ..... 10 H
- Assamés
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Azeri - EuroTalk initiation ..... 10 H

### B

- Bengali
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H

- Biélorusse
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Birman - EuroTalk initiation ..... 10 H
- Brésilien
  - Test de Brésilien ..... 0,2 H
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Bulgare
  - Test de Bulgare ..... 0,2 H
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H

### C

- Canadien (Anglais) - EuroTalk initiation ..... 10 H
- Canadien (Français) - EuroTalk initiation ..... 10 H
- Cantonais
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Chichewa
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Chinois Mandarin
  - Test de Chinois ..... 0,2 H
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Chuvash - EuroTalk initiation ..... 10 H
- Coréen
  - Test de Coréen ..... 0,2 H
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Cornouaillais
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Créole haïtien
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- Croate
  - Test de Croate ..... 0,2 H
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H

### D

- Danois
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H

- **Dari**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H

## E

- **Espagnol d'Amérique du Sud**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Esperanto**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Estonien**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H

## F

- **Féroïen - EuroTalk initiation** ..... 10 H
- **Finnois**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Flamand**
  - Test de Flamand ..... 0,2 H
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Frison - EuroTalk initiation** ..... 10 H

## G

- **Gaélique écossais**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Galicien**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Gallois**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Géorgien - EuroTalk initiation** ..... 10 H
- **Goudjrati**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Grec**
  - Test de Grec ..... 0,2 H
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Groenlandais**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H

## H

- **Haoussa - EuroTalk initiation** ..... 10 H
- **Hawaïen - EuroTalk initiation** ..... 10 H
- **Hébreu**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Hindi**
  - Test d'Hindi ..... 0,2 H
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Hongrois**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H

## I

- **Igbo**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Indonésien**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Irlandais**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Islandais**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H

## J

- **Japonais**
  - Test de Japonais ..... 0,2 H
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Jèrriaise - EuroTalk initiation** ..... 10 H

## K

- **Kazakh**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Khmer**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Kirghiz - EuroTalk initiation** ..... 10 H
- **Kurde - Eurotalk initiation** ..... 10 H



## L

- **Letton**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Lingala - EuroTalk initiation** ..... 10 H
- **Lituanien**
  - Test de Lituanien ..... 0,2 H
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Luganda - EuroTalk initiation** ..... 10 H
- **Luxembourgeois**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H

## M

- **Macédonien**
    - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
    - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
  - **Malais**
    - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
    - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
  - **Malayâlam**
    - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
    - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
  - **Malgache - EuroTalk initiation** ..... 10 H
  - **Maltais**
    - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
    - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
  - **Manx**
    - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
    - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
  - **Maori**
    - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
    - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
  - **Marathi**
    - Test de Marathi ..... 0,2 H
    - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
    - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
  - **Mongol - EuroTalk initiation** ..... 10 H
- ## N
- **Navajo - EuroTalk initiation** ..... 10 H
  - **Néerlandais**
    - Test de Néerlandais ..... 0,2 H
    - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
    - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H

- **Népalais**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Norvégien**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H

## O / P

- **Ouzbek - EuroTalk initiation** ..... 10 H
- **Panjabi**
  - Test de Panjabi ..... 0,2 H
  - EuroTalk initiation ..... 10 H
- **Papiamentu**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Pashto**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Persan**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Pidgin (Papouasie-Nouvelle-Guinée) - EuroTalk initiation** ..... 10 H
- **Polonais**
  - Test de Polonais ..... 0,2 H
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Portugais**
  - Test de Portugais ..... 0,2 H
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H

## Q / R

- **Quechua**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Romanche - EuroTalk initiation** ..... 10 H
- **Roumain**
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Russe**
  - Test de Russe ..... 0,2 H
  - EuroTalk initiation 1/2 ..... 10 H
  - EuroTalk initiation 2/2 ..... 10 H
- **Rwanda - EuroTalk initiation** ..... 10 H

## S

• Same - EuroTalk initiation	10 H
• Sarde - EuroTalk initiation	10 H
• Serbe	
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H
• Sesotho (Sud)	
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H
• Setswana	
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H
• Shona	
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H
• Slovaque	
→ Test de Slovaque	0,2 H
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H
• Slovène	
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H
• Somali - EuroTalk initiation	10 H
• Suédois	
→ Test de Suédois	0,2 H
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H
• Suisse (Allemand)	
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H
• Swahili	
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H

## T

• Tagalog	
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H
• Tamazight-berbère	
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H
• Tamil	
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H

• Tchèque	
→ Test de Tchèque	0,2 H
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H
• Telugu	
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H
• Thai	
→ Test de Thai	0,2 H
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H
• Tibétain - EuroTalk initiation	10 H
• Turc	
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H

## U / V

• Ukrainien	
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H
• Urdu	
→ Test d'Urdu	0,2 H
→ EuroTalk initiation	10 H
• Vietnamien	
→ Test de Vietnamien	0,2 H
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H

## X

• Xhosa	
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H

## Y / Z

• Yiddish - EuroTalk initiation	10 H
• Yoruba	
→ Test de Yoruba	0,2 H
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H
• Zoulou	
→ EuroTalk initiation 1/2	10 H
→ EuroTalk initiation 2/2	10 H



## BUREAUTIQUE

PACK DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

84 cours en ligne  
+ de 550 heures

### Word, Excel, Access, Outlook, Windows, PowerPoint, ... Tous les classiques de la bureautique !

*Franchissez un cap professionnel en découvrant le plein potentiel des outils bureautiques les plus utilisés en entreprise comme à la maison.*

#### ACCESS / BASE DE DONNÉES

• Access 2007	18 H
• Access 2010	18 H
• Access 2010 - Créez et gérez vos bases de données	4,7 H
• Access 2013	18 H
• Access 2013 - Gérez simplement vos bases de données	5 H
• Access 2016 - Les fondamentaux	3,5 H
• Access 2016 - Techniques avancées	4 H
• Access 2016 - Programmer votre application avec VBA	4,7 H
• Apprendre FileMaker Pro 13	5,4 H

#### EXCEL / TABLEUR

• Excel 2007	18 H
• Excel 2010	18 H
• Excel 2010 - Les fondamentaux	5 H
• Excel 2013	18 H
• Excel 2013 - 60 trucs et astuces	4,4 H
• Excel 2013 - Les Fondamentaux	4 H
• Excel 2013 - Techniques Avancées	6,8 H
• Excel 2013 - Apprendre PowerPivot	6,8 H
• Excel 2016	18 H
• Excel 2016 - Les fondamentaux	4,2 H

• Excel 2016 - Maîtriser les graphiques	1,4 H
• Excel 2016 - Les tableaux croisés dynamiques et leur modèle de données	2 H
• Excel 2016 - Niveau avancé	2,9 H
• Excel 2016 - Niveau expert	1,7 H
• Excel 2016 - VBA : Les fondamentaux	2 H
• Excel 2016 - VBA : Les structures de base	2 H
• Excel 2016 - VBA : Les variables	2 H
• Excel 2016 - VBA : Les fonctions personnalisées	2 H
• Excel 2016 - VBA : Cas pratique	1,4 H
• Excel 2016 - PowerPivot 2016	6,8 H
• Piloter son webmarketing avec Excel	3,5 H
• LibreOffice Calc	4,2 H
• Maîtrisez Google Sheets	0,5 H
• Débuter avec Numbers - Tableur Apple	0,7 H
• Numbers - Le tableur d'Apple	3,2 H
• Apprendre Power BI Desktop	4 H

#### OUTLOOK / MESSAGERIE

• Outlook 2007	18 H
• Outlook 2010 - Les fondamentaux	18 H
• Outlook 2010	18 H
• Outlook 2013	18 H
• Outlook 2013	

Gérez vos mails, agenda et contacts .....	1,8 H
• Outlook 2016 .....	2 H
• Office 365 - Microsoft Outlook .....	1,4 H
• Maîtrisez Gmail .....	1 H

## POWERPOINT / PRÉSENTATION

• PowerPoint 2007 .....	18 H
• PowerPoint 2010 .....	18 H
• PowerPoint 2010 .....	7 H
• PowerPoint 2013 .....	18 H
• PowerPoint 2013 .....	6,7 H
• PowerPoint 2016 .....	5,3 H
• PowerPoint 2016 .....	9 H
• L'art de présenter ses slides Réussir ses présentations .....	0,8 H
• Maîtrisez Google Slides .....	0,4 H
• Maîtriser Prezi Next .....	1 H
• Keynote 2018 .....	3 H
• Adobe Acrobat X Pro .....	10,5 H
• Acrobat DC .....	4,5 H

## WORD / TRAITEMENT DE TEXTE

• Word 2007 .....	18 H
• Mise à niveau Office 2007 à 2010 .....	6 H
• Word 2010 .....	18 H
• Word 2010 - Les fondamentaux .....	2,5 H
• Word 2013 .....	18 H
• Word 2013 - Les fondamentaux .....	2,5 H
• Word 2016 .....	18 H
• Word 2016 - Le travail collaboratif .....	0,5 H
• Word 2016 - Les documents longs .....	1,7 H
• Word 2016 - Les documents simples .....	2,7 H
• Word 2016 - Publipostage et formulaire .....	1 H
• Débuter avec Pages, le traitement de texte d'Apple .....	1 H
• Pages 2018 .....	1 H
• LibreOffice Writer .....	3,3 H
• Maîtrisez Google Docs .....	0,2 H

## INITIATION À L'INFORMATIQUE

• Initiation à l'informatique .....	9 H
• Internet Pratique .....	9 H
• Maîtriser son iPhone .....	4 H
• Maîtriser son iPhone avec iOS 12 .....	4 H
• Apprendre l'Open Source .....	1,8 H

## SUITE BUREAUTIQUE

• Office 365 - Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Sway .....	1,3 H
• Office 365 - Microsoft OneDrive .....	0,7 H
• Office 365 - Les groupes .....	1 H
• Office 365 Delve .....	0,4 H
• Office 365 - Skype Entreprise .....	0,8 H
• Open Office .....	5,1 H

## SYSTÈME D'EXPLOITATION

• Windows 7 .....	2,2 H
• Windows 7 .....	9 H
• Windows 8 .....	9 H
• Windows 8.1 .....	3 H
• Windows 10 .....	9 H
• Windows 10 .....	3,2 H
• Débutez avec votre Mac OS X .....	4,2 H
• macOS High Sierra 10.13 .....	5,7 H
• Maîtriser MacOS Mojave .....	7 H

## TRAVAIL COLLABORATIF

• Apprendre Google Apps Configuration et services .....	0,7 H
• Apprendre OneNote 2016 la prise de notes facile .....	1,75 H
• Maîtrisez Google Agenda .....	0,7 H
• Maîtrisez Google Contacts .....	0,1 H
• Maîtrisez Google Drive .....	0,7 H
• Maîtrisez Google Forms .....	0,2 H
• Maîtrisez Google My Business Optimisez la visibilité de votre entreprise .....	0,2 H

• Maîtrisez SharePoint 2013 .....	6,2 H
• Microsoft Project 2016 Les fondamentaux .....	5 H
• Microsoft Project 2016 La méthode SCRUM .....	1 H
• Microsoft Project 2016 La gestion de projets .....	5 H
• Microsoft Project 2016 avec les macros et VBA .....	6,5 H
• Office 365 - Yammer .....	0,7 H
• Office 365 - Sharepoint Online .....	2,5 H
• OneNote 2013 .....	3 H
• OneNote 2016 .....	3 H
• Project Online - Vos projets en mode collaboratif .....	2,7 H
• Apprendre OneNote 2016 .....	1,7 H



# MULTIMÉDIA

PACK DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

87 cours en ligne  
+ de 450 heures

## Du numérique au web, prenez le contrôle.

Logiciels de retouche ou de création 3D, photographie et vidéo, audio, maîtrise des réseaux sociaux... Des spécialistes vous forment.

### RETOUCHE D'IMAGES

• Affinity Photo	3 H
• Apprenez Lightroom 6 et Lightroom CC Les fondamentaux	5,3 H
• Apprendre Adobe Photoshop Elements 13	8 H
• Débutez avec Photoshop	8 H
• GIMP 2.6 et 2.7	8,2 H
• Lightroom 5	4,8 H
• Lightroom CC - Prise en mains rapide	1,4 H
• Maîtrisez Lightroom 6 et CC Les techniques avancées	3,7 H
• Maîtrisez tout Photoshop CC 2014	12,7 H
• Photos pour iOS et macOS	3,4 H
• Photoshop CC 2015 - Les nouveautés	1,8 H
• Photoshop CC 2018	
→ Niveau basique	3,7 H
→ Niveau opérationnel	3,8 H
• Photoshop CS5 - Les Fondamentaux	9 H
• Photoshop Elements 14 - Les nouveautés	0,5 H
• Photoshop Elements 15	6,7 H
• Pixelmator - Retouche sur macOS et IOS	3,4 H
• Retouche Photo & Beauté avec Photoshop	8 H
• Photoshop CC 2017	
→ Les détourages	0,2 H
→ Les incrustations	0,5 H
→ Les modes de flou professionnels	0,2 H
→ Le filtre fluidité	0,4 H
→ Les masques et objets dynamiques	0,3 H
→ Le photomontage créatif	0,8 H

### 3D / CAO

• 3ds Max 2015	19 H
• 3ds Max 2016	
→ Niveau basique	5,8 H
→ Niveau avancé	3,2 H
• 3ds Max 2017	
→ Les bases	7,5 H
→ Le rendu photo-réaliste avec Vray 3.4	7 H
• 3ds Max 2018	
→ Initiation	3 H
→ Caméras et rendus	4,5 H
→ La modélisation	11 H
→ Matériaux et textures	6,2 H
→ Les lumières	2,7 H
• 3ds Max 2019	4,2 H
• Adobe Dimension : Les fondamentaux	1,9 H
• Allplan 2016	4,5 H
• Allplan 2017	8,5 H
• Allplan 2018	
→ La démarche BIM	0,8 H
→ Les fondamentaux	2,6 H
→ Les livrables et visuels	0,7 H
→ Niveau expérimenté	2,8 H
• ArchiCAD 17 - Les fondamentaux	4,5 H
• ArchiCAD 19	
→ Les fondamentaux	5,6 H
→ L'outil forme	2,3
• Atelier créatif : Le Centipède	3 H
• Atelier VFX	4 H
• AutoCAD 2013 - Les fondamentaux	6,2 H

• AutoCAD 2015	10,2 H	• Les fondamentaux de la 3D	2,5 H
• AutoCAD 2017	4,9 H	• Maya 2015	8 H
• AutoCAD 2018	11 H	• Maya 2017	3,3 H
• AutoCAD 2019	6 H	• Navisworks Freedom	1,8 H
• AutoCAD Civil 3D	4 H	• RealFlow 2014	5 H
• AutoCAD LT 2017	7,4 H	• Revit 2015	
• Autodesk A360	0,5 H	→ Vol 1 : Les environnements et les vues	3 H
• Autodesk Revit Architecture 2013	8,2 H	→ Vol 2 : Les éléments 3D d'architecture	5,6 H
• Bâtir une stratégie BIM	1,4 H	→ Vol 3 : Familles paramétriques et éléments alphanumériques	6,2 H
• BIMoffice	13,9 H	• Revit 2016 - Atelier créatif	19,4 H
• Bimsync	0,8 H	• Revit 2017	21 H
• BIM Vision	0,4 H	• Revit 2018	
• Blender 2.5x 2.6x	8,5 H	→ Environnement et vues	4,2 H
• Blender 2.7		→ Les éléments 2D et alphanumériques	5,5 H
→ Techniques fondamentales	8,5 H	→ Les éléments 3D d'architecture	9,1 H
→ Maîtriser l'animation	4,6 H	→ Explorer une maquette numérique	7,5 H
→ Le motion design	3,5 H	→ Les familles paramétriques	5 H
→ Atelier Blender	4,5 H	→ Explorer une maquette numérique	7,5 H
• CATIA V5 - Niveau avancé	4,6 H	• Revit 2019 - Atelier créatif	28,6 H
• Cinema 4D de R15 à R18		• Revit MEP	
→ Les fondamentaux	13 H	→ Les fondamentaux	4 H
→ La modélisation	6 H	→ Module hydraulique	2,5
→ Matière et lumière	5,5 H	→ Module aéralique	3
→ Dépliage et peinture de textures	4,7 H	→ Module électricité	1,9
→ L'animation	4,2 H	• Sketch 3 - Atelier	1,8 H
→ Le rendu	2,7 H	• SketchUp 2013 - La Bible	15,7 H
→ Effets dynamiques des corps rigides	3,8 H	• SketchUp 2015	
• CINEMA 4D R19		→ Make	19 H
→ Navigation et interface	3,5 H	→ Pro	7,3 H
→ La modélisation	1,2 H	• Sketchup 2016	
→ Les matériaux	1,8 H	→ Les nouveautés	0,7 H
→ La modélisation avancée	4 H	→ Atelier	9,5 H
→ Les lumières	1,3 H	• SketchUp 2017 - Les fondamentaux	16 H
→ Le rendu	1,5 H	• SketchUp pour le BIM	2,5 H
• Comprendre le BIM et ses enjeux	0,5 H	• Solibri	1 H
• CYPECAD MEP 2016	2,5 H	• Solidworks	
• De 3DS Max à Photoshop : Le Montage en perspective extérieure	1,7 H	→ Les fondamentaux	4,9 H
• De Revit à 3DS Max	5,6 H	→ Exercices pratiques	3 H
• Grasshopper pour Rhino 3D	2 H	• Tekla BIMsight	0,7 H
• Infracore : Prise en main	4,9 H	• Twinmotion 2018	2,2 H
• Inventor 2018 - Les Fondamentaux	3,8 H	• Twinmotion 2019	3,9 H
• KeyShot 5	5,2 H	• V-Ray 2 - Le rendu 3D	5,5 H

- V-Ray 2 pour SketchUp 2015 / 2016 ..... 4,9 H
- V-Ray 3 pour 3ds Max ..... 5,3 H
- V-Ray 3.6 pour Sketchup - Les fondamentaux ..... 1,5 H
- ZBrush 4R7 ..... 5,7 H

## DÉVELOPPEMENT WEB / MOBILE

- Adobe Edge Animate CC - Créez des contenus animés et interactifs ..... 8,2 H
- Html 5 et CSS 3 ..... 8,2 H
- Le Responsive Design HTML5 et CSS3 ..... 4,5 H
- L'UX Design - Apprenez l'expérience utilisateur pour la conception Web ..... 4 H
- Optimisez votre référencement Web - SEO : Search Engine Optimization ..... 6,4 H
- Techniques de l'image pour le Webdesigner ..... 7,5 H

## AUDIO

- Ableton Live 9 et Push ..... 16,7 H
- Ableton Live 9 pour la Performance Live ..... 2,7 H
- Ableton Live 10
  - Édition des Clips Audio et Midi ..... 3 H
  - Faire de la musique dans la vue Arrangement ..... 3,7 H
  - Faire de la musique dans la Vue Session ..... 4,1 H
  - Mixer son morceau ..... 4,1 H
  - Prise en main ..... 2,7 H
  - Utiliser les effets audio et midi ..... 4,3 H
  - Maîtriser Push 2 ..... 9 H
  - Bien utiliser les instruments ..... 5,9 H
- Adobe Audition CC ..... 5,3 H
- Apprendre l'acoustique des locaux ..... 1,5 H
- Apprendre le Scratch ..... 2,6 H
- Atelier avec Joachim Garraud
  - DJ : Comment se démarquer grâce à la production ..... 1,7 H
  - Composition Electro Club ..... 3,2 H
  - Composition Radio Edit ..... 3 H
  - Ableton Live ..... 1,7 H
- Audacity 2 - L'éditeur audio libre ..... 3 H
- Bitwig Studio ..... 4,5 H
- Cubase 8 - Techniques avancées ..... 5,5 H

- Cubase 9
  - Les fondamentaux ..... 3,5 H
  - Techniques avancées ..... 4,8 H
  - Composer un titre Deep House ..... 1,5 H
  - Produire un titre Pop Dance ..... 7,8 H
- Egalisation au bruit rose et au Larsen ..... 1 H
- Finale 25 - Logiciel de notation musicale ..... 4,5 H
- FL Studio 12
  - Les fondamentaux ..... 2,9 H
  - Composition et arrangement ..... 2,5 H
  - Le mixage ..... 1 H
  - Le design sonore ..... 1,8 H
- GarageBand - Édition 2015 ..... 3,6 H
- Izotope Neutron 2 - Le mixage ..... 3,1 H
- iZotope VocalSynth 2 ..... 2,8 H
- Komplete 10 - Reproduction d'instruments acoustiques ..... 7,6 H
  - Installation et configuration ..... 1,2 H
  - Reproduction d'instruments acoustiques ..... 7,6 H
  - Les banques de boucles ..... 4,9 H
  - Guitar Rig 5 Pro ..... 1,6 H
  - Les sampleurs Kontakt et Battery ..... 6,6 H
  - Les synthétiseurs Massive, Absynth, FM8 et Reaktor ..... 8 H
- Komplete 11
  - Le mix ..... 8 H
  - Komplete Select ..... 11,3 H
  - Les synthétiseurs et les drums ..... 10,3 H
  - Les bandes symphoniques pour la musique de films ..... 3,7 H
  - The Mouth - Sound design ..... 0,8 H
  - The Finger - Sound design ..... 1 H
  - Flesh - Sound design ..... 1,4 H
  - Molekular - Sound design ..... 1 H
- Le Design Sonore ..... 8 H
- Logic Pro X
  - Les nouveautés 10.4 ..... 2,4 H
  - Optimisez l'environnement de travail ..... 2 H
  - Atelier - Créer un mix Electro Dance ..... 3,9 H
  - Atelier - Le sampling avec EXS24 ..... 2 H
  - Créez vos partitions ..... 3 H
  - Le groove ..... 1,2 H
  - Optimisez votre bibliothèque d'instruments virtuels ..... 2,2 H
- MainStage 3 ..... 6,8 H
- Maîtriser la compression dynamique du son - Le compresseur numérique ..... 4,8 H



• Maîtrisez la reverb	5,2 H
• Maîtriser le Mixage Audio : Le Bus Master	2,7 H
• Maîtrisez Finale 2014 avec un expert	4,8 H
• Maschine 2.x	12,8 H
• Maschine Jam - Les fondamentaux	3,3 H
• Maschine MK3	
→ Prise en main rapide	3 H
→ Les fondamentaux	4 H
→ Le sampling	2,6 H
→ L'enregistrement	2,8 H
• Master Class Mixage Electro	3,6 H
• Max For Live	6,3 H
• Masterclass mixage Pop-Rock	7,2 H
• Mixer avec la Technique des Multi Bus Harmoniques	4 H
• Presonus Studio One 3	2,6 H
• Pro Tools 11 - Niveau avancé	6,8 H
• Pro Tools 12	
→ Les fondamentaux	11,3 H
→ Edition audio et déplacement	3,5 H
→ L'enregistrement audio	1,4 H
→ Le MIDI	1,6 H
→ Mixage, automation et export	3 H
→ Monter et mixer une bande son vidéo	5 H
• Reaktor 6	2,2 H
• Reason 8	
→ Les fondamentaux	8,6 H
→ Niveau avancé	7,8 H
• Reason 9 - Ateliers créatifs	2,3 H
• Reason 10	1,2 H
→ Prise en main	1,2 H
→ Créer de la musique	7,8 H
→ Atelier de mix	5,9 H
→ Enregistrer et éditer l'audio	2,8 H
• Rekordbox 5	1,5 H
→ Prise en main	1,3 H
→ Export et préparation Live	1,5 H
• Serato DJ	5,8 H
• Serum	
→ Les fondamentaux	5 H
→ La synthèse sonore avancée	4 H
• Techniques avancées de mastering avec le Mid-Side	2,5 H

## DESIGN

• Adobe Digital Publishing Suite	2,7 H
• Apprendre à prototyper	3,5 H
• Apprendre les tendances graphiques en Webdesign	1,9 H
• Choisir et utiliser la typographie	2,7 H
• InDesign CC 2018	
→ Initial basique	10 H
→ Niveau avancé	10 H
→ Niveau opérationnel	5,7 H
→ Créez vos cartes de visite	1,6 H
→ Créez une plaquette 3 volets	3,2 H
• InDesign CC	
→ Les fondamentaux	9,6 H
→ Pour le Web	6,1 H
→ Atelier créatif	1,6 H
→ Créer une Web App avec in5	1,7 H
• InDesign CS5 - Les fondamentaux	7,7 H
• Le Stylisme de Mode	4,6 H
• Sketch 3	0,9 H

## ILLUSTRATION

• Ateliers créatifs Illustrator CC et Photoshop CC	6,2 H
• Comment choisir vos couleurs ?	1,2 H
• Illustrator CS5	
→ Techniques fondamentales	6,2 H
• Illustrator CC	
→ Les fondamentaux	7 H
→ Techniques avancées	11 H
→ Atelier créatif - Créer logo et picto	4 H
→ Apprendre Illustrator en 1 heure	1,4 H
→ Les couleurs globales et les dégradés de forme	2 H
→ Améliorer le texte	0,3 H
→ Créer une texture gravure	0,3 H
→ Créer un effet texte à la craie	0,3 H
→ Créer des objets en 3D	0,7 H
→ Dessiner un mandala vectoriel	0,4 H
→ Dessiner en Flat Design	0,4 H
→ Créer un avatar	0,8 H
→ Créer une affiche	2,8 H
• Photoshop CC	
→ Les fondamentaux	3,4 H

→ Techniques avancées	4,3 H
→ Créer un GIF	0,8 H
→ Motifs et formes	0,3 H
→ Les styles de calques	0,3 H
→ Atelier Création de Poster	3,5 H
→ Devenir Photoshop Adobe Certified Expert Préparation à l'examen	9 H
→ Apprendre la 3D	1,8 H
→ Créer des textures pour la 3D	4,2 H
• Pixelmator Pro s	2,5 H

## RÉSEAUX SOCIAUX

• Community Manager avec Facebook et Twitter	1,7 H
• Débuter sur Twitter	0,7 H
• Facebook Ads	1 H
• Facebook pour les TPE et PME	2 H
• Facebook : Développer sa communauté	2,5 H
• Maîtriser LinkedIn	2,3 H
• Maîtriser son iPhone X avec iOS 11	4,4 H
• Trouver un emploi avec les réseaux sociaux - LinkedIn, Viadeo, Twitter	1,1 H
• Twitter pour les pro	1,5 H
• Débuter sur Twitter	0,7 H
• Apprendre Facebook Ads	1 H

## VIDÉO

• Adobe Animate CC	
→ Les fondamentaux	6 H
→ Ateliers créatifs	2,3 H
→ Apprendre la programmation	3,5 H
→ Maîtrisez la programmation	3,5 H
→ Animation d'un personnage	1,2 H
→ Intégrer des données externes	0,3 H
→ Gestion du Drag & Drop	1 H
→ Ateliers parallaxe	1 H
• After Effects CS6	
→ Les fondamentaux du motion design	8,5 H
→ Niveau avancé	12,2 H
• After Effects CC	
→ Les fondamentaux	9,9 H
→ Atelier Animation flat design d'une affiche Illustrator	5 H
→ Les expressions	3,3 H

→ Atelier Kinetic Typography	2,6 H
• Apprendre à filmer	2,4 H
• Apprendre les techniques de l'image	2,6 H
• AVID Media Composer 7	8,9 H
• AVID Media Composer 8.4	11 H
• AVID Media Composer 8.7	8 H
• AVID Media Composer 2018	
→ Prise en main	8,8 H
→ Gestion des effets	6,2 H
→ Export et optimisation projet	1,6 H
• Corel VideoStudio Pro X8	3,6 H
• DaVinci Resolve	
→ 10	6,3 H
→ 11	3,8 H
→ 11 : le montage vidéo	3,5 H
→ 11 : le travail collaboratif	0,3 H
→ 12 : les fondamentaux de l'étalonnage	3,6 H
→ 12 : les fondamentaux du montage	7,5 H
→ 14 : le montage	2,7 H
→ 15	5,6 H
• Débuter la prise de son pour la vidéo	1 H
• Filmer au reflex numérique	2,1 H
• Final Cut Pro	
→ 10.2 - Les nouveautés	1,5 H
→ X	7,6 H
→ X 10.3	6,4 H
→ X 10.3 : Les règles	2 H
→ X 10.3 : Le montage multicaméra	1,8 H
→ X 10.3 : Techniques audio	3,8 H
• iMovie 11	2,8 H
• Le métier et les techniques du monteur vidéo	4 H
• Le storyboard	1,8 H
• Motion 5 - Les Fondamentaux	10,5 H
• Premiere Elements 15	2,6 H
• Premiere Elements 2018 - Prise en main	3 H
• Premiere Elements 2019	3,5 H
• Premiere Pro CC	
→ Formation complète	13,3 H
→ Niveau avancé	7 H
→ Colorimétrie avec Lumetri	3 H
• Premiere Rush CC 2019	1,3 H
• Réussir son interview	1,3 H

- SpeedGrade CC 2017, le logiciel de colorimétrie ..... 4,3 H
- Starglow ..... 0,3 H
- TVPaint 11 ..... 7 H
- Trapcode pour After Effects CC
  - Sound Keys ..... 0,7 H
  - Lux ..... 0,3 H
  - Echospace ..... 0,6 H
  - MIR ..... 1,3 H
  - Shine ..... 0,6 H
  - 3D Stroke ..... 0,9 H
  - Particular ..... 6 H
  - Atelier créatif ..... 3,5 H
- Vegas Pro 14 ..... 5,8 H

EXCLUSIVITÉ  
toutapprendre.com



## SECOURISME

PACK DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

3 cours en ligne  
**4 heures**

**Demain, promis, je sauve une vie.**

*Savoir affronter une urgence ou un danger vital, ça s'apprend. Maîtrisez les bons réflexes en seulement quelques heures de formation.*

- Formation en ligne au secourisme ..... 2,5 H
- Premiers Secours Routiers ..... 0,5 H
- Réagir face à l'arrêt cardiaque ..... 0,5 H