

# APPRENEZ LA PHOTO, PROGRESSEZ, CRÉEZ, PARTAGEZ.

Des guides clairs, des conseils pratiques et des exercices concrets  
pour maîtriser votre appareil et révéler votre créativité.

STAGE PHOTO  
VENDEE

APPRENEZ. PRATIQUEZ.  
PROGRESSEZ.



Conseils  
pratiques



Explications  
simples



Exemples  
inspirants



Exercices  
pour progresser

## 1 L'OUVERTURE

Contrôler la profondeur de champ



- Comprendre l'ouverture (f/1.4 à f/22)
- Gérer la profondeur de champ
- Isoler le sujet ou tout garder net

## 2 LA VITESSE

Figer le temps ou créer du mouvement



- Vitesse d'obturation expliquée
- Éviter le flou de bougé
- Créer des effets de filé

## 3 GESTION DE LA LUMIÈRE

La clé d'une photo réussie



- Lumière naturelle et artificielle
- Heure dorée, contre-jour, ombres
- Exposer correctement

## 4 CADRAGE & COMPOSITION

Raconter une histoire en images



- Règles de composition essentielles
- Lignes, formes, perspectives
- Rendre vos photos plus fortes

## 5 FILTRES PHOTO

Outils créatifs indispensables



- Filtres UV, polarisant, ND, dégradés
- Quand et comment les utiliser
- Améliorer vos paysages

## 6 PHOTO DE NUIT

Capturer la magie de l'obscurité



- Réglages et matériel adaptés
- Poses longues et trépied
- Mettre en valeur la nuit

## 7 AUTOFOCUS

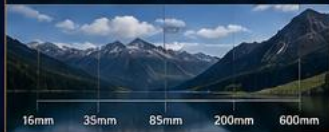
Faire le point sur l'essentiel



- Modes AF et collimateurs
- AF-S, AF-C, suivi des sujets
- Astuces pour une mise au point parfaite

## 8 COMPRENDRE LES FOCALES

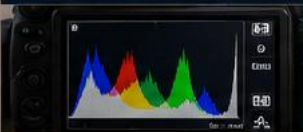
Du grand angle au téléobjectif



- Effet des focales sur vos images
- Choisir l'objectif adapté
- Zooms vs focales fixes

## 9 HISTOGRAMME

Comprendre l'exposition



- Lire et interpréter l'histogramme
- Éviter la sous et la surexposition
- Exposer juste à tous les coups

## 10 RÉUSSIR AVEC SON SMARTPHONE

Votre meilleur appareil est dans votre poche



- Réglages et applications utiles
- Composition et lumière
- Astuces pour des photos pro

## 11 MER & VAGUES

Capturer la puissance de l'océan



- Choisir le bon moment
- Régler vitesse et exposition
- Jouer avec l'éclaboussure et le mouvement

## 12 ERREURS FRÉQUENTES

Apprenez à les éviter !



- Les erreurs les plus courantes
- Comprendre pourquoi
- Ne plus les reproduire

## 13 LE FILÉ

Sublimier le mouvement



- Techniques de filé réussies
- Réglages et suivi du sujet
- Voitures, vélos, animaux...

## 14 MACROPHOTOGRAPHIE

Explorer l'infiniment petit



- Matériel et réglages adaptés
- Profondeur de champ en macro
- Astuces de prise de vue

## 15 PORTRAIT NATUREL

Saisir l'émotion et la personnalité



- Lumière naturelle flatteuse
- Diriger son modèle facilement
- Cadrer et composer le portrait

## 16 PHOTOGRAPHIER LES OISEAUX

Observer, approcher, capturer



- Matériel et réglages recommandés
- Approche et comportement
- Astuces pour des images nettes

## 17 LA PHOTO DE PAYSAGE

Immortaliser des lieux d'exception



- Préparer et composer sa scène
- Lumière et météo
- Créer des images impactantes

## ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?



Rejoignez mes stages photo  
en Vendée et progressez  
sur le terrain !

*Fabrice CHAPPAZ*

Photographe formateur



Découvrez tous mes guides et stages sur

**stage-photo-vendee.fr**



Une question ? Contactez-moi !

**06 87 27 86 24**



Stages photo en Vendée

La Roche-sur-Yon • Les Sables-d'Olonne • Noirmoutier  
Île d'Yeu • Marais poitevin • Marais breton vendéen



Suivez-moi sur les réseaux



# LES ERREURS LES PLUS FRÉQUENTES EN PHOTOGRAPHIE

Évitez ces **erreurs courantes** pour des photos plus réussies et plus impactantes !



**RAPPEL IMPORTANT**  
La technique est importante, mais l'œil du photographe fait toute la différence !

## 1 HORIZON DE TRAVERS



**Le problème :** Un horizon incliné donne une impression de déséquilibre.



**La solution :** Vérifiez l'horizon dans le viseur ou avec la grille de votre appareil.

## 2 CADRE TROP CHARGÉ



**Le problème :** Trop d'éléments perturbent la lecture de l'image.



**La solution :** Simplifiez votre composition et éliminez les éléments distrayants.

## 3 SUJET MAL PLACÉ



**Le problème :** Un sujet centré rend la photo statique et banale.



**La solution :** Placez votre sujet selon la règle des tiers pour plus d'impact.

## 4 MANQUE DE NETTETÉ



**Le problème :** Une mise au point ratée rend la photo inutilisable.



**La solution :** Faites la mise au point sur le sujet (œil en portrait, sujet principal).

## 5 EXPOSITION INCORRECTE



**Le problème :** Trop clair ou trop sombre, les détails sont perdus.



**La solution :** Contrôlez l'exposition et utilisez l'histogramme.

## 6 LUMIÈRE MAL UTILISÉE



**Le problème :** Une lumière dure crée des ombres peu flatteuses.



**La solution :** Privilégiez la lumière douce : matin, soir ou ciel voilé.

## 7 PROFONDEUR DE CHAMP INADAPTÉE



**Le problème :** Arrière-plan trop présent ou sujet qui se noie dans le décor.



**La solution :** Adaptez l'ouverture (f/) pour isoler le sujet ou garder tout net.

## 8 ISO TROP ÉLEVÉ



**Le problème :** Du bruit numérique dégrade la qualité de l'image.



**La solution :** Utilisez l'ISO le plus bas possible et compensez avec la lumière ou le trépied.

## 9 COUPE DES ÉLÉMENTS



**Le problème :** Couper les pieds, les mains ou le haut de la tête est gênant.



**La solution :** Laissez de l'espace autour du sujet. Anticipez le cadrage.

## 10 PAS DE POINT D'INTÉRÊT



**Le problème :** L'image manque de sujet, d'histoire ou d'émotion.



**La solution :** Cherchez un point d'intérêt fort et racontez quelque chose.

## BONNES HABITUDES À PRENDRE



### PRENEZ LE TEMPS D'OBSERVER

Regardez la scène, la lumière, les lignes, les couleurs... avant de déclencher.



### SIMPLIFIEZ VOTRE IMAGE

Moins, c'est souvent plus. Éliminez le superflu.



### MAÎTRISEZ VOS RÉGLAGES

Comprenez ouverture, vitesse, ISO et mise au point. Ne laissez pas tout en mode automatique !



### VÉRIFIEZ VOS PHOTOS

Prenez l'habitude de revoir vos images et d'apprendre de vos erreurs.



### PRATIQUEZ, ENCORE ET ENCORE

La régularité est la clé pour progresser !

## AVANT DE DÉCLENCHER : LA CHECK-LIST RAPIDE



- ✓ L'horizon est-il droit ?
- ✓ Mon sujet est-il bien placé ?
- ✓ La mise au point est-elle correcte ?
- ✓ L'exposition est-elle bonne (histogramme) ?
- ✓ Y a-t-il des éléments parasites dans le cadre ?
- ✓ La lumière est-elle adaptée à mon sujet ?

## COMPRENDRE L'HISTOGRAMME

Sous-exposé



Trop de noirs.  
Détails perdus dans les ombres.

Bien exposé



Répartition équilibrée.  
Détails présents dans ombres et lumières.

Surexposé



Trop de blancs.  
Détails perdus dans les hautes lumières.

## LA RÈGLE D'OR

“ Il n'y a pas de règles en photographie.  
Il n'y a que de bonnes et de moins bonnes raisons.”

– Ansel Adams

## EN RÉSUMÉ



Observez  
la scène



Composez  
intentionnellement



Réglez  
avec maîtrise



Déclenchez  
au bon moment



Créez avec  
passion !



**VOIR LES STAGES PHOTO EN VENDÉE**

Progressez avec un accompagnement personnalisé !



**STAGE PHOTO VENDÉE**

Apprenez. Pratiquez. Progressez.



**VOIR DES EXEMPLES DE PHOTOS**

Inspirez-vous et passez à l'action !



# COMPOSITION ET CADRAGE : CRÉEZ DES IMAGES IMPACTANTES

Le cadrage détermine ce que l'on montre dans l'image, la composition organise les éléments pour guider le regard. Bien cadrer et composer, c'est raconter une histoire et donner du sens à chaque photo.

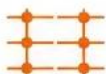


## IDÉE CLÉ

Une bonne composition attire le regard, crée de l'émotion et rend votre image plus forte et mémorable.

### 1. LES RÈGLES DE COMPOSITION ESSENTIELLES

#### LA RÈGLE DES TIERS



Placez les éléments clés sur les lignes ou leurs intersections.



Crée un équilibre naturel et plus dynamique.

#### LES LIGNES DIRECTRICES



Utilisez les lignes pour diriger le regard vers le sujet principal.



Apporte profondeur et mouvement.

#### LA SYMÉTRIE ET LES REFLETS



Recherchez la symétrie ou les reflets pour des images fortes.



Donne une impression d'ordre et d'harmonie.

#### LE CADRAGE NATUREL



Utilisez des éléments naturels pour encadrer votre sujet.



Ajoute du contexte et attire le regard.

#### LA SIMPLICITÉ (MINIMALISME)



Éliminez le superflu pour mettre en valeur l'essentiel et le sujet.



Crée des images fortes, épurées et modernes.

#### LES COULEURS ET LES CONTRASTES



Jouez avec les couleurs, les contrastes et les textures pour renforcer l'impact.



Rend l'image plus vivante et captivante.

### 2. AUTRES RÈGLES UTILES



#### LE TRIANGLE

Placez le sujet principal et d'autres éléments en formant un triangle pour plus de stabilité.



#### ESPACE NÉGATIF

Laissez de l'espace autour du sujet pour le mettre en valeur et apporter de la respiration.



#### LA RÈGLE DES IMPAIRES

Composez avec des nombres impairs d'éléments (3, 5, 7...) pour une image plus naturelle et agréable.



#### LE CADRAGE SERRÉ

Rapprochez-vous de votre sujet pour éliminer les distractions et créer une image plus puissante.



#### LA PROFONDEUR

Intégrez un premier plan, un sujet principal et un arrière-plan pour donner de la profondeur à vos images.



#### LE MOUVEMENT

Intégrez du mouvement dans votre composition pour dynamiser votre photo.

### 3. CONSEILS PRATIQUES

- ✓ Variez les points de vue et les hauteurs.
- ✓ Déplacez-vous pour améliorer votre cadrage.
- ✓ Vérifiez les bords du cadre : éliminez les distractions.
- ✓ Utilisez la lumière pour sublimer votre composition.
- ✓ Cadrez en format paysage, portrait ou carré selon le message que vous souhaitez transmettre.
- ✓ Entraînez-vous régulièrement, l'œil se développe !



#### À RETENIR

Composer et cadrer, c'est transformer une scène ordinaire en une image qui raconte quelque chose.

### 4. EXEMPLES D'APPLICATION



#### PAYSAGE

Lignes directrices + règle des tiers pour guider le regard.



#### MACRO

Cadrage serré + espace négatif pour mettre en valeur le sujet.



#### PORTRAIT

Lumière + arrière-plan flou pour faire ressortir le sujet.



#### PHOTO URBAINE

Couleurs et contrastes pour une image plus vivante.



#### SPORT ET ACTION

Lignes + mouvement pour raconter une histoire.



**STAGE PHOTO VENDÉE**  
APPRENEZ. PRATIQUEZ. PROGRESSEZ.



06 87 27 86 24



stage-photo-vendee.fr



En Vendée  
La Roche-sur-Yon  
Les Sables-d'Olonne  
et ses alentours



# EXPOSITION : CAPTURER LA LUMIÈRE

L'exposition correspond à la quantité de lumière qui atteint le capteur.

Trop de lumière = surexposition (image claire). Pas assez = sous-exposition (image sombre).



## L'IDÉE CLÉ

Une bonne exposition révèle les détails dans les hautes lumières et les ombres, pour une image équilibrée et naturelle.

### 1 LE TRIANGLE D'EXPOSITION

L'exposition dépend de 3 réglages indissociables. Modifier l'un d'eux influence les deux autres.



### 2 L'EXPOSITION IDÉALE

Une image bien exposée conserve des détails dans les hautes lumières ET dans les ombres.



Répartition équilibrée : l'histogramme s'étend sur toute la largeur sans toucher les bords.

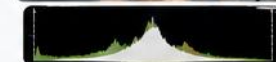
### 3 SOUS-EXPOSITION vs SUREXPOSITION

**SOUS-EXPOSÉE**  
Pas assez de lumière



Détails perdus dans les ombres. Image bruitée, manque de clarté.

**BIEN EXPOSÉE**  
Lumière équilibrée



Détails présents dans les ombres et les hautes lumières.

**SUREXPOSÉE**  
Trop de lumière



Détails brûlés dans les hautes lumières (ciel, reflets...).

### 4 COMMENT LIRE L'HISTOGRAMME

L'histogramme représente la répartition des tons de la photo.



Visez une courbe qui s'étend sur toute la largeur sans couper brutalement les côtés.

### 5 LES 3 RÉGLAGES EN PRATIQUE

#### OUVERTURE (f/)

Plus le chiffre est petit (ex : f/2.8), plus l'ouverture est grande et laisse entrer de lumière.



Plus de lumière Moins de lumière

#### VITESSE (s ou 1/s)

Plus la vitesse est lente (ex : 1/30s), plus la lumière a le temps d'entrer.



Plus de lumière Moins de lumière

#### ISO

Plus l'ISO est élevé (ex : 1600), plus le capteur est sensible à la lumière.

100 200 400 800 1600 3200

Plus de lumière Moins de lumière

### 6 LA COMPENSATION D'EXPOSITION (± EV)

Permet d'éclaircir ou d'assombrir l'image sans changer les autres réglages.



+1 EV = 2 fois plus de lumière | -1 EV = 2 fois moins de lumière

### 7 CAS PARTICULIERS : LE PIÈGE DES CONTRASTES

Les scènes à fort contraste (contre-jour, couchers de soleil, neige...) sont difficiles à exposer.

#### CONTRE-JOUR



Exposez pour les hautes lumières pour éviter de cramer le ciel.

Le sujet sera plus sombre : éclairez-le en post-traitement si besoin.

#### NEIGE



La neige trompe l'exposition de l'appareil qui assombrit l'image.

Compensez : +1 à +2 EV pour garder des blancs lumineux et détaillés.

### 8 MÉTHODES DE MESURE DE LUMIÈRE

Votre appareil mesure la lumière de différentes façons.

#### MATRICIELLE



Analyse toute la scène. Polyvalente et fiable dans la plupart des situations.

#### PONDÉRÉE CENTRALE



Se concentre sur le centre tout en tenant compte des bords. Idéale pour les portraits.

#### SPOT



Mesure une petite zone très précise. Parfaite pour les forts contrastes ou le contre-jour.

(cf. fiche dédiée « Mesure de lumière : Matricielle, Pondérée, Spot »)

### 9 VOS RÉFLEXES POUR UNE BONNE EXPOSITION

- ✓ Vérifiez l'histogramme, pas seulement l'écran.
- ✓ Assurez-vous qu'aucune zone importante ne soit cramée.
- ✓ Utilisez la compensation d'exposition si nécessaire.
- ✓ Prenez en compte la lumière et le sujet principal.
- ✓ Entraînez-vous : l'œil s'améliore avec l'expérience !



VOIR LES STAGES PHOTO EN VENDÉE

Apprenez sur le terrain avec un photographe passionné !



STAGE PHOTO VENDÉE

Apprenez. Pratiquez. Progressez.



VOIR DES EXEMPLES DE PHOTOS

Laissez-vous inspirer et passez à l'action !



# MESURE DE LUMIÈRE

Choisissez le mode de mesure adapté à la scène pour une exposition parfaite.

Comprendre, choisir, contrôler : la clé d'images réussies.



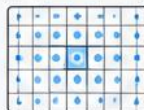
## L'IDÉE CLÉ

Votre appareil mesure la lumière différemment selon le mode choisi. Apprenez à utiliser le bon mode pour chaque situation.

### 1 MESURE MATRICELLE (ÉVALUATIVE)



L'appareil analyse toute la scène (plusieurs zones) et calcule l'exposition la plus équilibrée possible.



#### IDÉAL POUR

La majorité des situations courantes : paysages, scènes variées, lumière homogène ou contrastée.



#### EXEMPLE



L'appareil prend en compte l'ensemble de la scène pour donner une exposition équilibrée du ciel, des montagnes et du premier plan.

#### AVANTAGES

- ✓ Polyvalent et fiable
- ✓ Rapide et pratique
- ✓ Idéal en situations changeantes
- ✓ Bon équilibre général

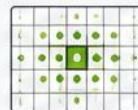
#### LIMITES

- ✗ Peut se tromper en cas de fort contre-jour
- ✗ Peut surexposer un sujet sombre sur fond clair
- ✗ Moins précis pour les scènes très contrastées

### 2 MESURE PONDÉRÉE CENTRALE

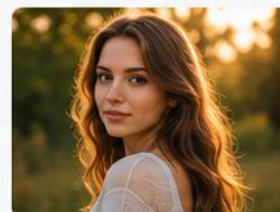


L'appareil mesure toute la scène mais accorde plus d'importance à la zone centrale (environ 60-80%).



#### IDÉAL POUR

Les portraits, les sujets centrés, scènes avec un arrière-plan plus clair ou plus sombre que le sujet.



#### EXEMPLE



La mesure privilégie le sujet au centre pour une exposition correcte du visage, même si l'arrière-plan est plus lumineux ou plus sombre.

#### AVANTAGES

- ✓ Idéal pour les portraits
- ✓ Bonne gestion des contre-jours
- ✓ Expose bien le sujet principal
- ✓ Plus précis que la matricielle sur certains sujets

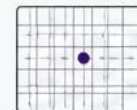
#### LIMITES

- ✗ Peut être influencée par un arrière-plan très lumineux ou très sombre
- ✗ Moins adaptée si le sujet n'est pas au centre

### 3 MESURE SPOT



L'appareil mesure uniquement une très petite zone (environ 1 à 5% de l'image) à l'endroit visé.



#### IDÉAL POUR

Les situations de fort contraste, le contre-jour, la photo de scène, la macrophotographie.



#### EXEMPLE



La mesure est faite uniquement sur le point visé (le soleil ici) pour éviter que le reste de la scène n'influence l'exposition.

#### AVANTAGES

- ✓ Très précis
- ✓ Parfait pour le contre-jour
- ✓ Idéal pour mesurer une zone très spécifique
- ✓ Meilleur contrôle créatif

#### LIMITES

- ✗ Demande plus d'attention et d'expérience
- ✗ Risque de sous ou surexposition si mal utilisé
- ✗ Moins pratique en situation rapide

### QUAND UTILISER QUEL MODE ?

- 1 Matricielle : par défaut pour la plupart des scènes.
- 2 Pondérée centrale : pour les portraits et sujets centrés.
- 3 Spot : pour les scènes à fort contraste et mesures spécifiques.

### LE CONTRE-JOUR : EXEMPLE



Sujet souvent sous-exposé.



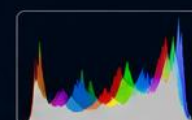
Meilleur rendu du sujet.



Sujet bien exposé.

### NOS CONSEILS

- ✓ Observez l'histogramme après la prise de vue.
- ✓ En cas de doute, testez et ajustez.
- ✓ Le mode ne fait pas tout : l'œil du photographe reste essentiel !



### VOIR LES STAGES PHOTO EN VENDÉE

Apprenez sur le terrain avec un photographe passionné !



### STAGE PHOTO VENDÉE

Apprenez. Pratiquez. Progressez.



### VOIR DES EXEMPLES DE PHOTOS

Laissez-vous inspirer et passez à l'action !



# LA VITESSE : LE MOUVEMENT

La vitesse d'obturation contrôle le temps pendant lequel le capteur est exposé à la lumière. Elle fige ou au contraire suggère le mouvement.



## IDÉE CLÉ

Vitesse rapide = mouvement figé

Vitesse lente = mouvement suggéré

Le bon choix dépend du sujet et de l'effet recherché.

### 1. QU'EST-CE QUE LA VITESSE ?

La vitesse d'obturation est le temps d'ouverture du rideau du boîtier.

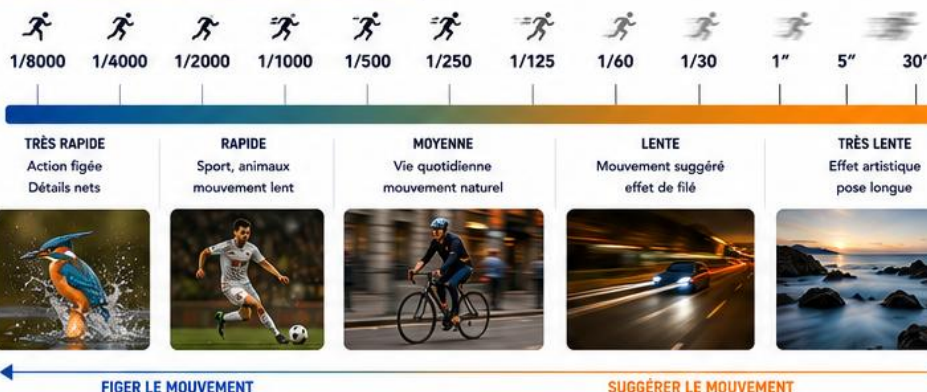
Elle s'exprime en secondes ou en fractions de seconde.



Rideau ouvert

Pendant le temps de la vitesse choisie.

### 2. ÉCHELLE DES VITESSES D'OBTURATION



### 3. LE FILÉ : SUIVRE LE SUJET

Utilisez une vitesse lente (1/30 à 1/125s selon la vitesse du sujet) et suivez le sujet avec votre appareil.

Le sujet reste net, l'arrière-plan est flou.



#### ASTUCE

Réglez l'autofocus en continu (AF-C / AI Servo) et prenez plusieurs photos pour augmenter vos chances de réussite.

### 4. EXEMPLES CONCRETS



#### SPORT

Figé l'action  
1/500 à 1/4000s



#### OISEAUX

Ailes nettes  
1/1000 à 1/4000s



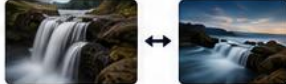
#### VIE QUOTIDIENNE

Mouvement naturel  
1/60 à 1/250s



#### EAU (FILÉ / POSE LONGUE)

Effet soyeux  
1s à 30s et +



#### CONSEIL

La vitesse idéale n'existe pas : testez différentes vitesses pour trouver l'effet qui raconte votre histoire.

### 5. RÈGLE GÉNÉRALE : ÉVITER LE FLOU DE BOUÉGÉ

Pour tenir l'appareil à main levée, utilisez au minimum la règle suivante :

$$\text{Vitesse minimale} \approx \frac{1}{\text{Focale de l'objectif (en mm)}}$$

Exemples :

|                         |                         |                          |                          |
|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                         |                         |                          |                          |
| 24mm                    | 50mm                    | 100mm                    | 200mm                    |
| 1/25s<br>ou plus rapide | 1/50s<br>ou plus rapide | 1/100s<br>ou plus rapide | 1/200s<br>ou plus rapide |



#### ASTUCE

Si la lumière manque, montez les ISO, ouvrez le diaphragme ou utilisez un trépied.

### 6. VITESSE ET EXPOSITION

Une vitesse plus rapide laisse entrer moins de lumière.  
Une vitesse plus lente laisse entrer plus de lumière.

| VITESSE                      | OUVERTURE                           | ISO                              | EXPOSITION                          |
|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
|                              |                                     |                                  |                                     |
| Rapide =<br>moins de lumière | Petite (f/8)<br>= moins de lumière  | Bas (100)<br>= moins de lumière  | Image plus claire<br>ou plus sombre |
| Lente =<br>plus de lumière   | Grande (f/2.8)<br>= plus de lumière | Haut (6400)<br>= plus de lumière |                                     |



#### CONSEIL

Modifiez toujours un seul réglage à la fois et observez le résultat.

### 7. IDÉES DE CRÉATION



#### Figé l'impossible

Gouttes d'eau, éclats, sauts, oiseaux...  
Utilisez des vitesses très rapides.



#### Créer du mouvement

Eau, nuages, circulation, foules...  
Utilisez des vitesses lentes.



#### Jouer avec les filés

Voitures, vélos, trains...  
Suivez le sujet pour un effet dynamique.



#### Minimalisme

Pose longue pour effacer l'agitation et simplifier la scène.



#### LE CONSEIL DE FABRICE

Le mouvement raconte l'émotion.  
À vous de choisir : l'arrêter ou le laisser vivre.



## STAGE PHOTO VENDÉE

Apprenez. Pratiquez. Progressez.



### DÉCOUVREZ NOS STAGES PHOTO EN VENDÉE

Portrait, paysage, lumière, composition,  
photo de nuit, mer, wildlife...  
Des stages pour tous les niveaux !



#### EN VENDÉE

La Roche-sur-Yon  
Les Sables-d'Olonne  
Noirmoutier - Île d'Yeu  
Marais poitevin...



stage-photo-vendee.fr



06 87 27 86 24



# LA GESTION DE LA LUMIÈRE

Comprendre la lumière pour créer des images qui racontent une histoire.



## L'IDÉE CLÉ

La lumière est la matière première de la photographie.  
Apprenez à la voir, à la comprendre et à la façonner selon votre intention.

### 3 ÉLÉMENTS ESSENTIELS



#### LA QUALITÉ

Douce, dure, diffuse, directionnelle



#### LA DIRECTION

Avant, latérale, contre-jour, zénithale



#### LA COULEUR

Température et ambiance

### 1. COMPRENDRE LA QUALITÉ DE LA LUMIÈRE

#### LUMIÈRE DOUCE

- ✓ Ombres légères et progressives
- ✓ Détails préservés dans les hautes lumières
- ✓ Idéale pour les portraits, la macro, les paysages



#### LUMIÈRE DURE

- ✓ Ombres marquées et nettes
- ✓ Contraste élevé
- ✓ Idéale pour le noir et blanc, le graphisme, les textures



CONSEIL : La lumière douce est souvent plus flatteuse. Cherchez l'ombre ouverte, les jours nuageux ou les heures dorées.

### 2. LA DIRECTION DE LA LUMIÈRE

#### LUMIÈRE DE FACE



Éclaire uniformément le sujet.



Peu de relief, ombres minimales.

#### LUMIÈRE LATÉRALE



Crée du relief et du volume.



Ajoute de la dimension.

#### CONTRE-JOUR



Sépare le sujet de l'arrière-plan.



Ambiance, silhouettes, flair, rim light.

#### LUMIÈRE ZÉNITHALE



Vient du dessus, verticale.



À éviter en plein midi : ombres marquées.



ASTUCE : Observez toujours d'où vient la lumière. Déplacez-vous pour la mettre de votre côté.

### 3. LA COULEUR DE LA LUMIÈRE

#### TEMPÉRATURE DE COULEUR (KELVIN)



#### BALANCE DES BLANCS

Ajustez-la selon la source de lumière pour des couleurs fidèles.



Auto



Lumière du jour



Ombre



Nuageux



Tungstène



Fluorescent



ASTUCE : En RAW, vous pourrez ajuster facilement la balance des blancs en post-traitement.

### 4. LES MEILLEURS MOMENTS POUR LA LUMIÈRE

#### HEURE DORÉE

(Juste après le lever du soleil ou avant le coucher)



Lumière chaude, douce et directionnelle.

#### HEURE BLEUE

(Juste avant le lever ou après le coucher)



Lumière froide, douce et enveloppante.

#### JOURNÉE COUVERTE

(Ciel nuageux)



Lumière diffuse, contraste faible, idéale pour les détails.

#### NUIT

(Éclairage artificiel)



Ambiance, contrastes et couleurs créatives.



CONSEIL : Les plus belles lumières se trouvent juste avant ou juste après le lever et le coucher du soleil.

### 5. CONTRÔLER ET FAÇONNER LA LUMIÈRE

Vous ne pouvez pas toujours changer la lumière, mais vous pouvez l'adapter à votre image.

#### UTILISEZ UN RÉFLECTEUR



Pour remplir les ombres et adoucir le contraste.

#### DIFFUSEZ LA LUMIÈRE



Avec un tissu, un parapluie ou un diffuseur pour adoucir la lumière.

#### BLOQUEZ LA LUMIÈRE



Un pare-soleil, un carton noir ou votre corps peut créer de l'ombre.

#### EXPLOITEZ LES RÉFLETS



Eau, sable, murs clairs : la lumière se reflète et éclaire le sujet.



#### LE CONSEIL DE FABRICE

La lumière parfaite n'existe pas. Mais la bonne lumière au bon endroit, au bon moment, fait toute la différence.

### 6. ERREURS COURANTES À ÉVITER

- ✗ Photographier en plein midi : lumière dure et peu flatteuse.
- ✗ Ignorer la direction de la lumière.
- ✗ Oublier que la lumière change constamment.
- ✗ Sous-exposer en contre-jour sans compensation.
- ✗ Ne pas vérifier l'histogramme (risque de surexposition).



#### RAPPEL IMPORTANT

La lumière change chaque seconde. Prenez le temps d'observer et d'anticiper pour être prêt au bon moment.



### PASSEZ À LA PRATIQUE !

La meilleure façon d'apprendre la lumière, c'est de sortir et d'expérimenter.



### STAGE PHOTO VENDÉE

Apprenez. Pratiquez. Progressez.



### DÉCOUVREZ NOS STAGES PHOTO EN VENDÉE

Paysage, lumière, composition, nuit, mer, portrait...  
Des stages pour tous les niveaux !



stage-photo-vendee.fr



06 87 27 86 24



# COMPRENDRE LES FOCALES : DU GRAND ANGLE AU TÉLÉOBJECTIF

La focale, exprimée en millimètres (mm), détermine l'angle de champ, la perspective et le rendu de vos images.

Plus la focale est courte, plus le champ est large. Plus elle est longue, plus vous rapprochez votre sujet.

| FOCALE (mm)              | 16 mm                                                       | 24 mm                                        | 35 mm                                               | 50 mm                                                        | 85 mm                                                   | 135 mm                                           | 200 mm                                      | 400 mm                                      | 600 mm                                                   |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| ANGLE DE CHAMP (approx.) | 107°                                                        | 84°                                          | 63°                                                 | 47°                                                          | 28°                                                     | 18°                                              | 12°                                         | 6°                                          | 4°                                                       |
| EXEMPLE DE RENDU         |                                                             |                                              |                                                     |                                                              |                                                         |                                                  |                                             |                                             |                                                          |
| USAGES PRINCIPAUX        | Paysages grandioses, intérieurs, architecture, ciel étoilé. | Paysages, voyages, photos de rue, ambiances. | Reportage, photo de rue, scènes de vie, polyvalent. | Polyvalent, proche de la vision humaine, portraits, détails. | Portraits, beaux flous d'arrière-plan (bokeh), détails. | Portraits serrés, détails éloignés, compression. | Faune, sport, sujets éloignés, compression. | Faune sauvage, sport, sujets très éloignés. | Faune lointaine, lune, astronomie, très longue distance. |

## CE QUE CHANGE LA FOCALE



### ANGLE DE CHAMP

Détermine la largeur de la scène cadrée. Plus la focale est courte, plus vous voyez large.



### PERSPECTIVE

Les courtes focales accentuent la profondeur (avant-plan grand, arrière-plan lointain). Les longues focales compressent les plans.



### PROFONDEUR DE CHAMP

À ouverture égale, plus la focale est longue, plus la profondeur de champ est faible (arrière-plan flou).



## BIEN CHOISIR SA FOCALE

- ✓ Paysage / Architecture : 16 à 35 mm pour capturer l'immensité et les détails de la scène.
- ✓ Reportage / Voyage : 24 à 50 mm pour rester polyvalent et proche de la vision humaine.
- ✓ Portrait : 85 à 135 mm pour un beau flou d'arrière-plan et un rendu flatteur.
- ✓ Faune / Sport : 200 à 600 mm pour se rapprocher sans déranger et isoler le sujet.
- ✓ Détails / Lointain : plus la focale est longue, plus vous pouvez cadrer serré de loin.



### À RETENIR

Il n'existe pas de focale "idéale", seulement la focale adaptée à votre sujet et à votre intention photographique. Apprenez à **varier les focales** pour raconter vos histoires autrement !

## EXEMPLES CONCRETS

|                        | 16 mm | 35 mm | 85 mm | 200 mm | 600 mm |
|------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| PAYSAGE DE BORD DE MER |       |       |       |        |        |
| PORT DE PÊCHE          |       |       |       |        |        |
| OISEAU EN VOL          |       |       |       |        |        |



## CONSEILS PRATIQUES

- ✓ Commencez avec une focale fixe (35 ou 50 mm) pour vous habituer à cadrer avec vos pieds.
- ✓ Variez les focales pour enrichir vos compositions et vos histoires.
- ✓ Pensez à la lumière : une longue focale amplifie la vibration, utilisez des vitesses plus rapides ou un trépied.
- ✓ Testez, observez et trouvez les focales qui vous correspondent !



Maîtriser les focales, c'est développer votre regard et votre créativité.

Découvrez nos **stages photo** en Vendée pour aller plus loin !



VOIR LES STAGES PHOTO



VOIR DES EXEMPLES DE PHOTOS



# L'AUTOFOCUS

## FAITES LA MISE AU POINT SUR L'ESSENTIEL

L'autofocus permet à votre appareil de faire la mise au point automatiquement sur votre sujet. Encore faut-il savoir le configurer et l'utiliser efficacement !



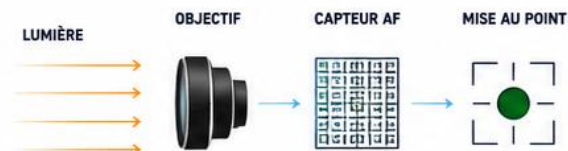
### IDÉE CLÉ

Un bon autofocus, c'est la garantie d'images nettes au bon endroit, au bon moment.



## 1 COMMENT FONCTIONNE L'AUTOFOCUS ?

L'appareil analyse la scène grâce à des capteurs et ajuste la distance de mise au point pour obtenir la netteté sur la zone que vous avez sélectionnée.



### CONSEIL

Faites toujours la mise au point sur le sujet principal, pas sur l'arrière-plan.

## 2 LES MODES DE MISE AU POINT

### AF-S / ONE SHOT

Pour sujets immobiles



L'appareil fait la mise au point une seule fois. Idéal pour :

- Paysage
- Portrait posé
- Architecture
- Nature morte

### AF-C / AI SERVO

Pour sujets en mouvement



L'appareil ajuste la mise au point en continu tant que vous maintenez le déclencheur à mi-course. Idéal pour :

- Sport
- Animaux
- Enfants
- Oiseaux en vol



### ASTUCE

En cas de doute, utilisez AF-C : il fonctionne aussi pour les sujets immobiles !

## 3 LES ZONES DE MISE AU POINT

Choisissez la zone AF adaptée à votre sujet et à la composition.

### POINT AF SÉLECTIF



Précis, idéal pour un sujet bien défini.

### ZONE AF DYNAMIQUE



Suit le sujet s'il sort légèrement de la zone.

### ZONE AF LARGE



Bonne accroche pour sujets imprévisibles.

### SUIVI 3D / TRACKING



Suit le sujet en mouvement dans toute la scène.



### CONSEIL

Pour l'animalier ou le sport, le suivi 3D (ou équivalent) est votre meilleur allié.

## 4 LES MODES DE SÉLECTION DU POINT AF

Comment choisir le point AF.

### SÉLECTION MANUELLE



Vous choisissez le point exact. Parfait pour composer précisément.

### SÉLECTION AUTOMATIQUE



L'appareil choisit le point automatiquement. Rapide et pratique.

### EXPANSION / ASSISTÉE



Le point choisi est assisté par des points voisins si le sujet se déplace.



### ASTUCE

En faible lumière ou avec des sujets peu contrastés, utilisez une zone AF plus large.

## 5 LA MISE AU POINT EN PRATIQUE



### PLACEZ LE POINT AF

Placez-le sur le sujet le plus important, généralement l'œil en portrait.



### VERROUILLEZ LA MISE AU POINT

Appuyez à mi-course ou sur le bouton AF-ON si votre appareil en dispose.



### RECADREZ SI BESOIN

Sans relâcher, recadrez votre image.



### DÉCLENCHÉZ

Appuyez à fond pour prendre la photo.



### VÉRIFIEZ LE RÉSULTAT

Zoomez sur l'écran pour contrôler la netteté.



### CONSEIL

En portrait, verrouillez la mise au point sur l'œil puis recadrez pour un meilleur cadrage.

## 6 PROBLÈMES FRÉQUENTS ET SOLUTIONS



L'autofocus "pompe" avant de faire la mise au point.

Utilisez un point AF plus petit et visez un sujet plus contrasté. ✓



Le sujet n'est pas net alors que l'AF est actif.

Vérifiez que le point AF est bien sur le sujet principal. ✓



L'AF n'accroche pas en faible lumière.

Activez l'assistance AF (lampe ou lumière intégrée). ✓



Le suivi perd le sujet.

Choisissez une zone AF plus large ou utilisez le suivi 3D. ✓



L'arrière-plan est net, pas le sujet.

Vérifiez que la mise au point est effectivement sur le sujet. ✓



### RAPPEL IMPORTANT

L'autofocus est un outil puissant, mais c'est à vous de choisir où et quand l'utiliser.



### LE CONSEIL DE FABRICE

Observez, anticipez, préférez le bon moment.  
Un bon autofocus + un bon timing = une photo réussie !



### PASSEZ À LA PRATIQUE !

Entraînez-vous avec différents sujets et modes AF pour trouver les réglages qui vous conviennent le mieux.



**STAGE PHOTO VENDÉE**  
Apprenez. Pratiquez. Progressez.

[stage-photo-vendee.fr](http://stage-photo-vendee.fr) | ☎ 06 87 27 86 24



# L'OUVERTURE ET LA PROFONDEUR DE CHAMP

L'ouverture du diaphragme contrôle la quantité de lumière qui entre dans l'appareil et influence directement la profondeur de champ.



## IDÉE CLÉ

Petite ouverture (grand chiffre  $f$ ) = plus de netteté.  
Grande ouverture (petit chiffre  $f$ ) = arrière-plan flou et sujet détaché.

### 1. QU'EST-CE QUE L'OUVERTURE ?

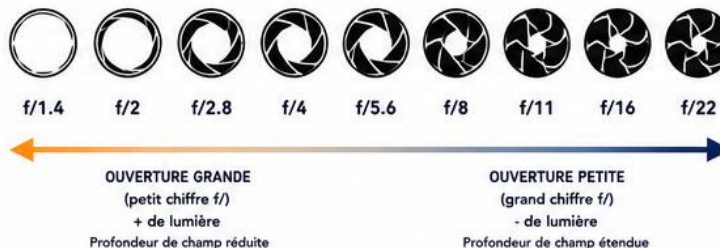
L'ouverture correspond à la taille du diaphragme à l'intérieur de l'objectif. Elle est exprimée en valeur  $f/$ .

Plus le chiffre est petit, plus l'ouverture est grande.

Plus le chiffre est grand, plus l'ouverture est petite.



### 2. ÉCHELLE DES OUVERTURES



### 3. IMPACT SUR LA PROFONDEUR DE CHAMP

#### GRANDE OUVERTURE ( $f/2.8$ )



Arrière-plan très flou.  
Le sujet se détache.

#### PETITE OUVERTURE ( $f/11$ )



Avant-plan et arrière-plan nets.  
Profondeur de champ étendue.

### 4. COMPARAISON VISUELLE



#### CONSEIL

Pour isoler un sujet (portrait, détail, animal...), utilisez une grande ouverture ( $f/1.4$  à  $f/2.8$ ).  
Pour des paysages ou des groupes, privilégiez une petite ouverture ( $f/8$  à  $f/16$ ).

### 5. CE QUI INFLUENCE LA PROFONDEUR DE CHAMP



**OUVERTURE**  
C'est le facteur principal.  
Voir l'échelle ci-dessus.



**DISTANCE FOCALE**  
Plus la focale est longue (téléobjectif), plus la profondeur de champ est faible.



**DISTANCE AU SUJET**  
Plus vous êtes proche du sujet, plus la profondeur de champ est faible.



**DISTANCE À L'ARRIÈRE-PLAN**  
Plus l'arrière-plan est éloigné, plus le flou sera prononcé.

### 6. EXEMPLES D'UTILISATION



**PORTRAIT**  
 $f/1.4$  à  $f/2.8$   
Pour un joli flou d'arrière-plan (bokeh).



**PAYSAGE**  
 $f/8$  à  $f/16$   
Pour une netteté du premier plan à l'horizon.



**PHOTO DE GROUPE**  
 $f/5.6$  à  $f/11$   
Pour que tout le monde soit net.



**MACRO**  
 $f/8$  à  $f/16$   
Pour plus de netteté sur le sujet.

### 7. OUVERTURE ET EXPOSITION

Une grande ouverture laisse entrer plus de lumière → photo plus claire.  
Une petite ouverture laisse entrer moins de lumière → photo plus sombre.



OUVERTURE  
 $f/2.8$

+



VITESSE  
 $1/250$  s

+



ISO  
100

=



EXPOSITION



#### ASTUCE

Si votre photo est trop claire avec  $f/2.8$ , utilisez une vitesse plus rapide ou un ISO plus bas.  
Si elle est trop sombre, faites l'inverse ou ouvrez davantage.

### 8. REPÈRES RAPIDES

| OUVERTURE       | ENTRÉE DE LUMIÈRE | PROFONDEUR DE CHAMP | USAGES COURANTS                  |
|-----------------|-------------------|---------------------|----------------------------------|
| $f/1.4 - f/2.8$ | +++               | Très faible         | Portrait, détail, faible lumière |
| $f/4 - f/5.6$   | ++                | Moyenne             | Portrait, reportage              |
| $f/8 - f/11$    | +                 | Grande              | Paysage, groupe                  |
| $f/16 - f/22$   | -                 | Très grande         | Paysage, architecture            |



#### RAPPEL IMPORTANT

Le choix de l'ouverture dépend de votre intention artistique et de la scène.  
Il n'y a pas de "meilleure ouverture", seulement la plus adaptée.

### 9. ERREURS À ÉVITER

- ✗ Utiliser toujours la même ouverture.
- ✗ Oublier que la profondeur de champ dépend aussi de la focale et de la distance.
- ✗ Ouvrir à fond par manque de lumière (risque de flou).
- ✗ Fermer trop sans trépied (risque de flou de bougé).
- ✗ Ne pas vérifier ce qui est net (autofocus sur le bon point).



#### LE CONSEIL DE FABRICE

Visualisez votre image avant de déclencher.  
Choisissez l'ouverture qui sert votre message, pas celle par défaut !



**STAGE PHOTO VENDÉE**  
Apprenez. Pratiquez. Progressez.



#### DÉCOUVREZ NOS STAGES PHOTO EN VENDÉE

Portrait, paysage, lumière, composition, post-traitement...  
Des stages pour tous les niveaux !



En Vendée  
La Roche-sur-Yon  
Les Sables-d'Olonne  
et ses alentours



stage-photo-vendee.fr



06 87 27 86 24



# LA VITESSE : LE MOUVEMENT

La vitesse d'obturation contrôle le temps pendant lequel le capteur est exposé à la lumière. Elle fige ou au contraire suggère le mouvement.



## IDÉE CLÉ

Vitesse rapide = mouvement figé  
Vitesse lente = mouvement suggéré  
Le bon choix dépend du sujet et de l'effet recherché.

### 1. QU'EST-CE QUE LA VITESSE ?

La vitesse d'obturation est le temps d'ouverture du rideau du boîtier.

Elle s'exprime en secondes ou en fractions de seconde.



Rideau ouvert

Pendant le temps de la vitesse choisie.

### 2. ÉCHELLE DES VITESSES D'OBTURATION



### 3. LE FILÉ : SUIVRE LE SUJET

Utilisez une vitesse lente (1/30 à 1/125s selon la vitesse du sujet) et suivez le sujet avec votre appareil.

Le sujet reste net, l'arrière-plan est flou.



#### ASTUCE

Réglez l'autofocus en continu (AF-C / AI Servo) et prenez plusieurs photos pour augmenter vos chances de réussite.

### 4. EXEMPLES CONCRETS



#### SPORT

Figiez l'action  
1/500 à 1/4000s



#### OISEAUX

Ailes nettes  
1/1000 à 1/4000s



#### VIE QUOTIDIENNE

Mouvement naturel  
1/60 à 1/250s



#### EAU (FILÉ / POSE LONGUE)

Effet soyeux  
1s à 30s et +



#### CONSEIL

La vitesse idéale n'existe pas : testez différentes vitesses pour trouver l'effet qui raconte votre histoire.

### 5. RÈGLE GÉNÉRALE : ÉVITER LE FLOU DE BOUÉ

Pour tenir l'appareil à main levée, utilisez au minimum la règle suivante :

$$\text{Vitesse minimale} \approx \frac{1}{\text{Focale de l'objectif (en mm)}}$$

Exemples :

|                         |                         |                          |                          |
|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                         |                         |                          |                          |
| 24mm                    | 50mm                    | 100mm                    | 200mm                    |
| 1/25s<br>ou plus rapide | 1/50s<br>ou plus rapide | 1/100s<br>ou plus rapide | 1/200s<br>ou plus rapide |



#### ASTUCE

Si la lumière manque, montez les ISO, ouvrez le diaphragme ou utilisez un trépied.

### 6. VITESSE ET EXPOSITION

Une vitesse plus rapide laisse entrer moins de lumière.

Une vitesse plus lente laisse entrer plus de lumière.

| VITESSE                      | OUVERTURE                           | ISO                              | EXPOSITION                          |
|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
|                              |                                     |                                  |                                     |
| Rapide =<br>moins de lumière | Petite (f/8)<br>= moins de lumière  | Bas (100)<br>= moins de lumière  | Image plus claire<br>ou plus sombre |
| Lente =<br>plus de lumière   | Grande (f/2.8)<br>= plus de lumière | Haut (6400)<br>= plus de lumière |                                     |



#### CONSEIL

Modifiez toujours un seul réglage à la fois et observez le résultat.

### 7. IDÉES DE CRÉATION



#### Figier l'impossible

Gouttes d'eau, éclats, sauts, oiseaux...  
Utilisez des vitesses très rapides.



#### Créer du mouvement

Eau, nuages, circulation, foules...  
Utilisez des vitesses lentes.



#### Jouer avec les filés

Voitures, vélos, trains...  
Suivez le sujet pour un effet dynamique.



#### Minimalisme

Pose longue pour effacer l'agitation  
et simplifier la scène.



#### LE CONSEIL DE FABRICE

Le mouvement raconte l'émotion.  
À vous de choisir : l'arrêter ou le laisser vivre.



STAGE PHOTO VENDÉE

Apprenez. Pratiquez. Progressiez.



### DÉCOUVREZ NOS STAGES PHOTO EN VENDÉE

Portrait, paysage, lumière, composition,  
photo de nuit, mer, wildlife...  
Des stages pour tous les niveaux !



#### EN VENDÉE

La Roche-sur-Yon  
Les Sables-d'Olonne  
Noirmoutier - Île d'Yeu  
Marais poitevin...



stage-photo-vendee.fr



06 87 27 86 24



# LE FILÉ ET LES EFFETS DE MOUVEMENT

Transformez le mouvement en émotion et racontez l'instant !

Avec un peu de technique et de pratique, vos photos gagnent en **dynamisme** et en impact visuel.



## L'IDÉE CLÉ

Le mouvement donne de l'énergie à vos images. Le filé guide le regard, le flou crée l'ambiance !

### 1 LE FILÉ : SUIVRE LE SUJET

Le but : garder le sujet net en bougeant l'appareil au même rythme que lui pendant l'exposition.

#### BIEN RÉALISÉ



Le sujet est net, l'arrière-plan est flouté dans le sens du mouvement.

#### RATÉ



Le sujet est flou car l'appareil n'a pas suivi le mouvement correctement.

### 2 RÉGLAGES CONSEILLÉS

|  |                           |                                                                                                                       |
|--|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | MODE                      | Priorité vitesse (S / Tv) ou Mode Manuel (M)                                                                          |
|  | VITESSE $f$ D'OBSTURATION | De 1/15 s à 1/60 s pour un filé classique<br>Plus lente (1/4 s à 1 s) pour un flou accentué (eau, nuages, lumière...) |
|  | OUVERTURE                 | f/8 à f/16 pour plus de netteté sur le sujet                                                                          |
|  | ISO                       | Auto ou 100 à 400 pour une bonne qualité d'image                                                                      |
|  | MISE AU POINT             | Continue (AF-C / AI Servo) et collimateur sur le sujet                                                                |
|  | ASTUCE                    | Déclenchez en rafale : vous augmentez vos chances d'avoir LA bonne image.                                             |

### 3 IDÉES DE SUJETS POUR LE FILÉ



### COMMENT FAIRE ?

- 1 Choisissez votre sujet et anticipez son passage.
- 2 Réglez votre vitesse et faites la mise au point.
- 3 Placez-vous et suivez le sujet dans le viseur.
- 4 Déclenchez tout en continuant à suivre le sujet.
- 5 Continuez le mouvement après le déclenchement.
- 6 Refaites plusieurs essais et ajustez la vitesse si besoin.

#### ★ À RETENIR

Plus la vitesse est lente, plus l'arrière-plan sera flou.  
Trop lent = sujet flou !  
Trop rapide = pas assez de flou !

### 4 LES AUTRES EFFETS DE MOUVEMENT

#### FLOU DIRECTIONNEL (MOUVEMENT APPAREIL)



Bougez l'appareil pendant l'exposition (horizontalement, verticalement ou en zoomant). Effet dynamique et abstrait.

#### POSE LONGUE (EAU, NUAGES...)



Utilisez une vitesse lente (1/4 s à plusieurs secondes) pour lisser l'eau ou les nuages. Un trépied est indispensable.

#### ZOOMING (EFFET D'EXPLOSION)



Tournez la bague de zoom pendant l'exposition (du grand-angle vers le téléobjectif ou inversement). Effet spectaculaire garanti !

#### TRAINÉES DE LUMIÈRE (NUIT)



En pose longue, les phares deviennent des trainées lumineuses. Jouez avec les lignes et les couleurs.

### 5 EXEMPLES DE RENDUS



### 6 ERREURS À ÉVITER

- ✗ Une vitesse trop rapide : pas assez de flou, l'effet ne se voit pas.
- ✗ Une vitesse trop lente en filé : le sujet devient flou.
- ✗ Ne pas suivre le sujet régulièrement : le filé est saccadé.
- ✗ Oublier de continuer le mouvement après le déclenchement.
- ✗ Une mise au point approximative.
- ✗ Des ISO trop élevés : bruit numérique.

### 7 MATÉRIEL UTILE

- Objectif polyvalent (24-70 mm ou équivalent)
- Trépied (pour les poses longues)
- Filtre ND (pour ralentir la lumière)
- Télécommande
- Pare-soleil (évite les reflets parasites)

### 8 EN PRATIQUE

- ✓ Entraînez-vous avec des sujets prévisibles.
- ✓ Testez différentes vitesses.
- ✓ Observez vos images et ajustez.
- ✓ Sortez souvent : la pratique fait la différence !



### RAPPEL DES VITESSES INDICATIVES

- 1/1000 à 1/250 s : gel du mouvement (sport, action)
- 1/125 à 1/60 s : filé classique (voitures, vélos...)
- 1/15 à 1/4 s : mouvement accentué
- 1 s et plus : pose longue (eau, nuages, lumière...)



### VOIR LES STAGES PHOTO EN VENDÉE

Apprenez sur le terrain avec un photographe passionné !



### STAGE PHOTO VENDÉE

Apprenez. Pratiquez. Progressez.



### VOIR DES EXEMPLES DE PHOTOS

Laissez-vous inspirer !



# LES MODES PASM : CHOISIR LE BON CONTRÔLE

4 modes d'exposition pour s'adapter à toutes les situations.

Du plus automatique au plus créatif.



## L'IDÉE CLÉ

Chaque mode vous donne plus ou moins de contrôle sur l'exposition. Choisissez celui qui correspond à votre niveau et à votre intention.

### 1 MODE P : PROGRAMME

L'appareil choisit automatiquement l'ouverture et la vitesse pour une exposition correcte.

Vous gardez la main sur les autres réglages (ISO, balance des blancs, style d'image...).



- ✓ Idéal pour débiter
- ✓ Rapide et pratique
- ✓ Parfait pour les situations courantes



#### Utilisation :

Paysage, voyage, photo du quotidien, situations sans contrainte.

### 2 MODE A : PRIORITÉ OUVERTURE

Vous choisissez l'ouverture (f/), l'appareil règle la vitesse automatiquement. Contrôlez la profondeur de champ (flou d'arrière-plan).



- ✓ Maîtrise de la profondeur de champ
- ✓ Idéal pour les portraits et la créativité
- ✓ Arrière-plan flou ou grande netteté



#### Utilisation :

Portrait, photo rapprochée, sujet isolé, création de flou (bokeh).

### 3 MODE S : PRIORITÉ VITESSE

Vous choisissez la vitesse d'obturation, l'appareil règle l'ouverture automatiquement. Contrôlez le mouvement : figer l'action ou créer un effet de filé.



- ✓ Figer une action rapide
- ✓ Créer un flou de mouvement
- ✓ Idéal pour le sport, animaux, véhicules



#### Utilisation :

Sport, action, animaux, rue, effet de filé (eau, voitures...).

### 4 MODE M : MANUEL

Vous réglez vous-même l'ouverture et la vitesse. L'ISO peut être en auto ou manuel. Contrôle total sur l'exposition : votre créativité sans limite.



- ✓ Liberté et contrôle total
- ✓ Pour les situations complexes
- ✓ Nécessite expérience et pratique



#### Utilisation :

Nuit, pose longue, contre-jour, studio, situations à forte lumière contrastée.

### 5 COMPARAISON DES MODES PASM

| MODE | VOUS RÉGLEZ                                     | L'APPAREIL RÈGLE       | CONTRÔLE | FLEXIBILITÉ | NIVEAU CONSEILLÉ         | IDÉAL POUR                                                    |
|------|-------------------------------------------------|------------------------|----------|-------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------|
| P    | ISO, balance des blancs, style, correction expo | Ouverture + Vitesse    | ★★★★☆    | ★★★★☆       | Débutant                 | Tous les jours, voyage, situations simples                    |
| A    | Ouverture (f/) + autres                         | Vitesse                | ★★★★☆    | ★★★★☆       | Débutant à intermédiaire | Portrait, créatif, faible profondeur de champ                 |
| S    | Vitesse + autres                                | Ouverture              | ★★★★☆    | ★★★★☆       | Intermédiaire            | Sport, action, animaux, filé (mouvement)                      |
| M    | Ouverture + Vitesse (+ ISO si souhaité)         | Rien (tout est manuel) | ★★★★★    | ★★★★★       | Confirmé                 | Nuit, studio, pose longue, contre-jour, situations difficiles |

### 6 L'INDICATEUR D'EXPOSITION : VOTRE MEILLEUR AMI

Dans les modes P, A, S et M, l'indicateur vous aide à obtenir la bonne exposition.



**Sous-exposé**  
Trop sombre, manque de détails dans les ombres.

**Exposition correcte**  
Détails présents dans les ombres et les hautes lumières.

**Surexposé**  
Trop clair, perte de détails dans les hautes lumières.

En mode M : ajustez ouverture et vitesse jusqu'à viser 0 (ou légèrement à droite).



### 7 QUAND UTILISER CHAQUE MODE ?



#### MODE P

Vacances, balade, famille, paysages, situations sans contrainte de lumière.



#### MODE A

Portraits, photos d'enfants, détails, photo créative avec flou d'arrière-plan.



#### MODE S

Sport, animaux en mouvement, voitures, oiseaux, effets de filé (eau, cascades...).



#### MODE M

Nuit, pose longue, feux d'artifice, contre-jour, studio, forte lumière contrastée.

### 8 CONSEILS POUR PROGRESSER

- ✓ Commencez en mode P pour vous familiariser avec votre appareil.
- ✓ Passez ensuite en A ou S pour prendre le contrôle progressivement.
- ✓ Observez l'histogramme et l'indicateur d'exposition.
- ✓ Expérimentez en mode M pour développer votre créativité.
- ✓ La pratique régulière est la clé pour maîtriser l'exposition !



## VOIR LES STAGES PHOTO EN VENDÉE

Apprenez sur le terrain avec un photographe passionné !



## STAGE PHOTO VENDÉE

Apprenez. Pratiquez. Progressez.



## VOIR DES EXEMPLES DE PHOTOS

Laissez-vous inspirer et passez à l'action !



# LE MODE MANUEL (M) : MAÎTRISEZ TOUTE VOTRE CRÉATIVITÉ

Le mode Manuel vous donne un contrôle total sur l'exposition.  
Vous réglez l'ouverture, la vitesse et l'ISO selon votre intention et la lumière.



## L'IDÉE CLÉ

Le mode Manuel demande un peu de pratique au début, mais il offre la liberté totale pour réaliser exactement la photo que vous imaginez.

### 1 LE TRIANGLE D'EXPOSITION

L'exposition dépend de 3 réglages indissociables.  
Changer l'un d'eux modifie les deux autres.

#### OUVERTURE (f/)

Contrôle la quantité de lumière et la profondeur de champ



#### EXPOSITION



#### VITESSE (s ou 1/s)

Contrôle la durée l'exposition et le mouvement



#### ISO

Contrôle la sensibilité du capteur à la lumière

### 2 COMPRENDRE LE TRIANGLE EN PRATIQUE

#### OUVERTURE (f/)

Petit chiffre (f/1.4)

= plus de lumière

= arrière-plan flou

=  $\frac{1}{\text{ouverture}}$

=  $\frac{1}{\text{ouverture}}$



#### VITESSE (s ou 1/s)

Vitesse lente (1/4s)

= plus de lumière

= mouvement flou



#### ISO

ISO bas (100)

= moins sensible

= moins de bruit

= plus de bruit



### 3 COMMENT RÉGLER EN MODE MANUEL ?

Une méthode simple et efficace en 4 étapes.



Astuce : utilisez l'histogramme et l'indicateur d'exposition pour vérifier le résultat et ajuster si nécessaire.

### 4 L'HISTOGRAMME : VOTRE MEILLEUR AMI

L'histogramme montre la répartition des tons dans l'image.

#### Sous-exposée

Trop sombre  
Manque de détails dans les ombres



#### Exposition correcte

Détails dans les ombres et les hautes lumières



#### Surexposée

Trop claire  
Détails perdus dans les hautes lumières



#### Contraste élevé

Beaucoup de noirs et de blancs



Visez un histogramme qui s'étend sans toucher les bords.  
Cela garde des détails dans toute l'image.

### 5 EXEMPLES CONCRETS

#### PAYSAGE

(Lumière du jour)



Ouverture : f/11

Vitesse : 1/125 s

ISO : 100

Grande netteté et détails partout.

#### PORTRAIT

(Lumière douce)



Ouverture : f/1.8

Vitesse : 1/200 s

ISO : 100

Arrière-plan flou et sujet détaché.

#### SPORT / ACTION

(Lumière du jour)



Ouverture : f/4

Vitesse : 1/1000 s

ISO : 400

Mouvement figé et image nette.

### 6 L'INDICATEUR D'EXPOSITION

Il vous indique si l'image sera trop sombre ou trop claire.



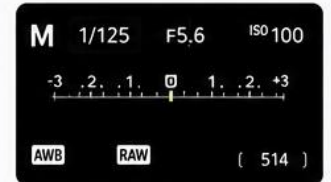
Aiguille à gauche = sous-exposée (trop sombre)

Aiguille au centre = exposition correcte

Aiguille à droite = surexposée (trop claire)



Visez toujours 0 ou légèrement à droite (+1) pour protéger les hautes lumières.



### 7 QUAND UTILISER LE MODE MANUEL ?

- En lumière difficile ou changeante
- En contre-jour
- Pour les poses longues
- En studio ou avec flash
- Quand vous voulez un contrôle total sur votre image



### 8 CONSEILS POUR DÉBUTER

- Commencez en lumière stable (pas de soleil caché par les nuages !)
- Prenez le temps de vérifier l'histogramme.
- Faites plusieurs prises avec des réglages différents.
- Avec la pratique, vous réglerez plus vite et plus intuitivement.
- Notez vos réglages quand une photo vous plaît !

#### MES RÉGLAGES QUI MARCHENT

Paysage bord de mer  
f/11 - 1/125s - ISO 100

Portrait extérieur doux  
f/1.8 - 1/200s - ISO 100

Coucher de soleil  
f/8 - 1/60s - ISO 100

### 9 RAPPEL : LA RÈGLE D'OR

En cas de doute, partez de ces valeurs de base et ajustez selon la lumière.

| Situation                  | Ouverture | Vitesse  | ISO |
|----------------------------|-----------|----------|-----|
| Lumière du jour            | f/8       | 1/125 s  | 100 |
| Lumière faible (intérieur) | f/2.8     | 1/60 s   | 800 |
| Action / Sport             | f/4       | 1/1000 s | 400 |
| Paysage (max netteté)      | f/11      | 1/125 s  | 100 |
| Nuit (pose longue)         | f/8       | 1 à 30 s | 100 |

### EN RÉSUMÉ

- Le mode Manuel demande un peu de pratique.
- Il vous offre une liberté créative totale.
- Vous maîtrisez l'exposition, la lumière et le rendu final.



À vous de jouer !



VOIR LES STAGES PHOTO EN VENDÉE

Apprenez sur le terrain avec un photographe passionné !



STAGE PHOTO VENDÉE

Apprenez. Pratiquez. Progressez.



VOIR DES EXEMPLES DE PHOTOS

Laissez-vous inspirer et passez à l'action !



# ISO : LA SENSIBILITÉ À LA LUMIÈRE

L'ISO détermine la sensibilité du capteur à la lumière.  
Plus l'ISO est élevé, plus le capteur capte de lumière... mais plus le bruit numérique augmente.



## L'IDÉE CLÉ

Utilisez l'ISO le plus bas possible compatible avec une vitesse suffisante pour obtenir une image nette.

### 1 QU'EST-CE QUE L'ISO ?

L'ISO (International Standards Organization) correspond à la sensibilité du capteur à la lumière.

Il agit comme un amplificateur :

- ISO bas = moins sensible = moins de bruit mais nécessite plus de lumière.
- ISO élevé = plus sensible = image plus lumineuse mais apparition de bruit numérique.

#### ISO BAS

Moins sensible



#### ISO ÉLEVÉ

Plus sensible



SENSIBILITÉ

### 2 L'ÉCHELLE DES ISO STANDARD

Les ISO doubles la sensibilité à chaque valeur.

100 200 400 800 1600 3200 6400 12800 25600



#### ISO BAS

100 à 400

Idéal en pleine lumière  
Image propre et détaillée

#### ISO MOYEN

800 à 3200

Polyvalent  
Intérieur, ombre, soirée

#### ISO ÉLEVÉ

6400 et plus

Faible luminosité  
Bruit plus visible

### 3 L'IMPACT DE L'ISO SUR VOS PHOTOS

Même scène, même réglage, seul l'ISO change.

ISO 100 ISO 200 ISO 400 ISO 800 ISO 1600 ISO 3200 ISO 6400 ISO 12800



Très propre  
Détails fins  
excellents

Très propre  
Détails fins  
excellents

Propre  
Très bons  
détails

Léger bruit  
Détails encore  
bons

Bruit visible  
Détails moyens

Bruit marqué  
Détails réduits

Bruit fort  
Détails faibles

Bruit très fort  
Perte de détails  
importante

### 4 TROUVER LE BON ÉQUILIBRE

L'ISO travaille avec l'ouverture et la vitesse (triangle d'exposition).



#### SI L'IMAGE EST TROP SOMBRE...

##### VOUS POUVEZ :

Ouvrir le diaphragme  
(ex : f/8 → f/4)

Ralentir la vitesse  
(ex : 1/500 → 1/125 s)

Augmenter l'ISO  
(ex : 400 → 1600)

##### MAIS ATTENTION À :

Réduire la profondeur  
de champ

Risque de flou de  
mouvement

Apparition de  
bruit numérique

### 5 QUEL ISO CHOISIR ?



Paysage, plein soleil

ISO 100 - 200



Ciel voilé, ombre légère

ISO 200 - 400



Intérieur lumineux

ISO 400 - 800



Soirée, lumière faible

ISO 800 - 3200



Nuit, très faible lumière

ISO 3200 et +

Qualité maximum,  
image très propre

Bonne qualité  
polyvalente

Équilibre lumière / bruit

Souplesse pour la  
vitesse

À utiliser si nécessaire,  
bruit plus présent

### 6 LE BRUIT NUMÉRIQUE : C'EST QUOI ?

À ISO élevé, le capteur amplifie le signal... et aussi le bruit.

#### IMAGE PROPRE (ISO BAS)



#### IMAGE BRUITÉE (ISO ÉLEVÉ)



Le bruit se voit surtout dans :

Les ombres

Les couleurs unies

Les ciels

Les zones sombres

### 7 LES ISO NATIFS ET ÉTENDUS

Chaque appareil a des ISO natifs (qualité optimale) et des ISO étendus (obtenus par amplification électronique, plus bruyants).



Consultez le manuel de votre appareil pour connaître vos ISO natifs.

### 8 RÉGLER L'ISO : MANUEL OU AUTO ?

#### ISO MANUEL

- ✓ Vous gardez le contrôle total.
- ✓ Qualité d'image optimale.
- ✓ Idéal pour les situations stables (paysage, studio...).

#### ISO AUTO

- ✓ L'appareil ajuste l'ISO selon la lumière.
- ✓ Pratique en situation changeante (reportage, sport, animaux...).
- ✓ Définissez une limite maximale (ex : 3200 ou 6400).



Conseil : en mode Auto, réglez une vitesse minimale (sécurité) pour éviter le flou de mouvement.

### 9 CONSEILS PRATIQUES

- ✓ Utilisez toujours l'ISO le plus bas possible.
- ✓ Augmentez l'ISO seulement si la vitesse est trop lente.
- ✓ Sur-exposer légèrement (sans brûler) plutôt que monter l'ISO inutilement.
- ✓ Dénuisez le bruit en post-traitement (Lightroom, DxO PureRAW...).
- ✓ Apprenez à bien exposer dès la prise de vue, c'est la base d'une belle image.

#### EN RÉSUMÉ



ISO bas = qualité d'image

ISO moyen = polyvalence

ISO élevé = dépanner

Le bon photographe choisit la bonne sensibilité au bon moment !



#### VOIR LES STAGES PHOTO EN VENDÉE

Apprenez sur le terrain avec un photographe passionné !



#### STAGE PHOTO VENDÉE

Apprenez. Pratiquez. Progressez.



#### VOIR DES EXEMPLES DE PHOTOS

Laissez-vous inspirer et passez à l'action !



# BALANCE DES BLANCS : DES COULEURS NATURELLES

La balance des blancs (BB) permet d'éliminer les dominantes de couleur et d'obtenir des blancs neutres.

Elle adapte le rendu des couleurs à la source de lumière.



## L'IDÉE CLÉ

Notre œil s'adapte à la lumière. Votre appareil photo, lui, a besoin que vous lui disiez quel type de lumière il doit neutraliser.

### 1 QU'EST-CE QUE LA BALANCE DES BLANCS ?

Toutes les sources de lumière ont une « couleur ». Certaines sont chaudes (jaunâtres), d'autres froides (bleutées). La balance des blancs corrige ces dominantes pour que les blancs restent... blancs !



✗ Sans réglage (dominante chaude)



✓ Bonne balance des blancs



#### Règle simple :

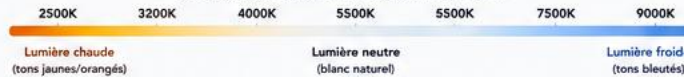
Si vos blancs paraissent jaunes ou bleus, pensez à vérifier votre balance des blancs !

### 2 LES RÉGLAGES DE BALANCE DES BLANCS

Les principaux préréglages disponibles sur la majorité des appareils.



\* Kelvin (K) : unité qui mesure la température de couleur.



### 3 EXEMPLES EN SITUATION

Même scène, différents réglages de balance des blancs.



#### Conseil :

En RAW, vous pourrez ajuster la balance des blancs sans perte de qualité. En JPEG, réglez-la correctement à la prise de vue.

### 4 COMMENT CHOISIR LE BON RÉGLAGE ?

- Lumière du jour** : pour temps ensoleillé, en extérieur.
- Nuageux** : quand le ciel est couvert, lumière douce.
- Ombre** : pour sujets à l'ombre ou en fin de journée.
- Tungstène** : pour éclairage à ampoules classiques (intérieur chaud).
- Fluorescent** : pour néons, éclairages blancs froids.
- Flash** : pour éclairage au flash.
- Personnalisée (Kelvin)** : pour un contrôle précis.

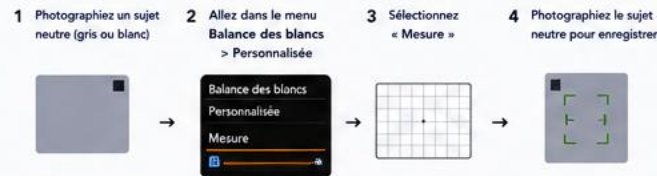


#### Astuce :

En cas de doute, photographiez en RAW et ajustez ensuite !

### 5 RÉGLAGE PERSONNALISÉ : COMMENT FAIRE ?

Pour une précision maximale, réglez votre propre balance des blancs.



Idéal pour un éclairage mixte ou spécifique (studio, LED, vidéo...).

### 6 TEMPÉRATURE DE COULEUR (KELVIN)

Réglage manuel pour une maîtrise totale.



Basse température (chaude)  
Tons jaunes / orangés

Température neutre  
Blanc naturel

Haute température (froide)  
Tons bleutés

### 7 ERREURS FRÉQUENTES

- ✗ Laisser systématiquement en Auto (AWB).
- ✗ Oublier d'adapter la BB quand la lumière change.
- ✗ Confondre Fluorescent et Tungstène.
- ✗ Régler en JPEG une mauvaise balance des blancs.
- ✗ Ne pas vérifier ses images sur l'écran.



### 8 CAS PARTICULIERS

#### LUMIÈRE MIXTE



Plusieurs sources avec des températures différentes.

Utilisez un réglage personnalisé ou corrigez en RAW.

#### ÉCLAIRAGE LED



Les LED peuvent varier fortement (chaudes ou froides).

Faites un test ou réglez en Kelvin.

#### PHOTO DE NUIT



Les sources artificielles créent des dominantes marquées.

Essayez Tungstène ou ajustez en manuel.

### EN RÉSUMÉ

- ✓ La balance des blancs garantit des couleurs fidèles.
- ✓ Choisissez le réglage adapté à la lumière.
- ✓ En cas de doute, photographiez en RAW.
- ✓ Le bon réglage fait toute la différence !



VOIR LES STAGES PHOTO EN VENDÉE

Apprenez sur le terrain avec un photographe passionné !



STAGE PHOTO VENDÉE

Apprenez. Pratiquez. Progressez.



VOIR DES EXEMPLES DE PHOTOS

Laissez-vous inspirer et passez à l'action !



# HISTOGRAMME : COMPRENDRE L'EXPOSITION

L'histogramme est la représentation graphique de la répartition des tons dans votre image.  
Il vous aide à **contrôler l'exposition** pour des photos **équilibrées** et **détaillées**.



## L'EXPOSITION EXPLIQUÉE AVEC L'HISTOGRAMME

### SOUS-EXPOSÉE

Trop sombre



Les tons sont tassés à gauche.  
Détails dans les ombres perdus.

Augmentez l'exposition  
(vitesse plus lente,  
ouverture plus grande,  
ISO plus élevé).

### LÉGÈREMENT SOUS-EXPOSÉE

Légèrement sombre



Les tons sont légèrement à gauche.  
Quelques ombres bouchées.

Augmentez un peu l'exposition  
pour ouvrir les ombres.

### EXPOSITION CORRECTE

Équilibrée



Les tons sont bien répartis.  
Détails dans les ombres et  
les hautes lumières.

Exposition idéale.  
Image équilibrée et naturelle.

### LÉGÈREMENT SUR-EXPOSÉE

Légèrement claire



Les tons sont légèrement à droite.  
Hautes lumières proches de la zone  
saturée.

Diminuez un peu l'exposition  
pour récupérer les hautes  
lumières.

### SUR-EXPOSÉE

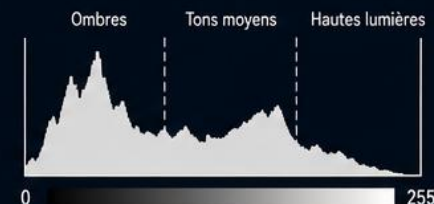
Trop claire



Les tons sont tassés à droite.  
Hautes lumières brûlées,  
détails perdus.

Diminuez l'exposition  
(vitesse plus rapide,  
ouverture plus fermée,  
ISO plus bas).

## COMPRENDRE L'HISTOGRAMME



- Côte gauche (ombres) : tons sombres, détails dans les noirs.
- Centre (tons moyens) : couleurs et détails principaux.
- Côte droit (hautes lumières) : tons clairs, détails dans les blancs.
- Si les courbes touchent le bord gauche ou droit : risque de perte de détails.
- L'idéal : la courbe reste à l'intérieur des bords sans être collée.

## CONTRÔLER L'EXPOSITION



### COMPENSATION D'EXPOSITION (±)

Ajustez rapidement la luminosité sans changer vos réglages.



### OUVERTURE

Plus ouverte (f/2.8) = plus de lumière  
Plus fermée (f/11) = moins de lumière



### VITESSE D'OBTURATION

Plus lente (1/30 s) = plus de lumière  
Plus rapide (1/500 s) = moins de lumière



### ISO

Plus élevé (1600) = plus de lumière  
Plus bas (100) = moins de lumière



## SITUATIONS COURANTES



### SCÈNE À CONTRASTE ÉLEVÉ



Risque de perdre des détails dans les ombres ET les hautes lumières.

→ Essayez la mesure spot ou le bracketing HDR.



### CIEL BLEU AVEC NUAGES



Le ciel peut facilement être surexposé.

→ Sous-exposez légèrement pour préserver les détails.



### PORTRAIT EN CONTRE-JOUR



Exposez pour le visage, pas pour le fond.

→ Utilisez la mesure spot sur le visage.



### SCÈNE DE NUIT



Normal d'avoir l'histogramme à gauche.

→ Vérifiez l'absence de zones brûlées (lampes, phares).

## À RETENIR

- ✓ L'histogramme est votre meilleur allié pour une exposition maîtrisée.
- ✓ Ne vous fiez pas uniquement à l'écran de votre appareil.
- ✓ Apprenez à lire l'histogramme dans toutes les situations.
- ✓ Entraînez-vous : observez, testez, ajustez, progressez !



Maîtriser l'exposition, c'est révéler toute la beauté de vos images !



VOIR LES STAGES PHOTO



VOIR DES EXEMPLES DE PHOTOS



# LES OBJECTIFS PHOTO

Comprendre les focales pour choisir le bon objectif et réaliser les images que vous imaginez.

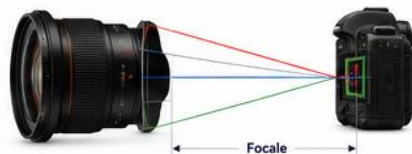


## IDÉE CLÉ

La focale détermine l'angle de champ, la perspective et le rendu de vos photos. Il n'y a pas de « meilleur » objectif, seulement le bon choix pour votre projet !

### 1. QU'EST-CE QU'UNE FOCALE ?

La focale, exprimée en millimètres (mm), correspond à la distance entre le centre optique de l'objectif et le capteur. Elle détermine l'angle de champ : plus la focale est courte, plus l'angle est large.



#### CONSEIL

Connaître les focales vous permet d'anticiper le cadrage et de choisir l'objectif adapté à votre sujet et à votre environnement.

### 2. LES DIFFÉRENTES FOCALES ET LEUR ANGLE DE CHAMP



← Plus la focale est courte, plus l'angle de champ est large

→ Plus la focale est longue, plus l'angle de champ est étroit

### 3. L'IMPACT DE LA FOCALE SUR L'IMAGE



#### GRAND ANGLE (courte focale)

- Accentue la profondeur et donne une impression d'espace.
- Les premiers plans paraissent plus grands, les arrière-plans plus lointains.



#### TÉLÉOBJECTIF (longue focale)

- Comprime les plans (rapproche l'arrière-plan du sujet).
- Isolé le sujet et crée un joli flou d'arrière-plan (bokeh).



#### CONSEIL

Déplacez-vous ! Un changement de position est parfois plus efficace qu'un changement d'objectif.

### 4. QUEL OBJECTIF POUR QUEL SUJET ?

|                                   |  |  |  |
|-----------------------------------|--|--|--|
| PAYSAGE<br>14 à 35 mm             |  |  |  |
| ARCHITECTURE<br>14 à 24 mm        |  |  |  |
| PORTRAIT<br>50 à 135 mm           |  |  |  |
| SPORT / ANIMALIER<br>70 à 600 mm  |  |  |  |
| MACRO<br>60 à 180 mm              |  |  |  |
| VOYAGE / POLYVALENT<br>24 à 70 mm |  |  |  |



#### ASTUCE

Un zoom 24-70mm est souvent l'objectif « tout-terrain » idéal pour commencer.

### 5. ZOOM OU FOCALE FIXE ?

#### ZOOM

- ✓ Polyvalent, pratique et rapide à utiliser.
- ✓ Idéal pour les situations qui évoluent vite.
- ✓ Plus lourd et parfois moins lumineux.



#### FOCALE FIXE

- ✓ Qualité d'image souvent supérieure.
- ✓ Plus lumineux (ouverture plus grande).
- ✓ Moins polyvalent : il faut se déplacer.



#### CONSEIL

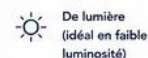
Associer les deux est souvent la meilleure solution : un zoom pour la flexibilité, une focale fixe pour la qualité et la créativité.

### 6. OUVERTURE ET RENDU

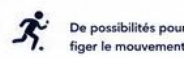
Chaque objectif a une ouverture maximale (ex : f/1.4, f/2.8, f/4...). Plus l'ouverture est grande (petit chiffre), plus vous aurez :



De flou d'arrière-plan (bokeh)



De lumière (idéal en faible luminosité)



De possibilités pour figer le mouvement



#### ASTUCE

Pour un joli bokeh en portrait, choisissez une focale entre 85 et 135mm avec une grande ouverture (f/1.4 à f/2.8).

### 7. STABILISATION ET MISE AU POINT



#### STABILISATION (IS / VR / OS...)

Réduit le flou de bougé à main levée, surtout en faible lumière ou avec un téléobjectif.

#### SANS STABILISATION



#### AVEC STABILISATION



#### MISE AU POINT

Les objectifs récents (moteur USM, STM, AF rapide et silencieux) offrent une mise au point plus rapide, précise et discrète.



#### CONSEIL

Pour la photo animalière ou sportive, privilégiez un autofocus rapide et une bonne stabilisation.

### 8. GAMMES D'OBJECTIFS COURANTES



ULTRA GRAND ANGLE  
10-22 mm

Pour des perspectives spectaculaires.



GRAND ANGLE  
16-35 mm

Polyvalent pour paysage, voyage, intérieur.



STANDARD  
24-70 mm

L'objectif le plus polyvalent.



TÉLÉOBJECTIF  
70-200 mm

Portrait, sport, animalier.



SUPER TÉLÉOBJECTIF  
100-400 mm

Pour sujets très lointains.



STAGE PHOTO VENDÉE

Apprenez. Pratiquez. Progressez.



### DÉCOUVREZ NOS STAGES PHOTO EN VENDÉE

Paysage, lumière, composition, photo de nuit, animalier, portrait, post-traitement...  
Des stages pour tous les niveaux !



#### EN VENDÉE

La Roche-sur-Yon  
Les Sables-d'Olonne  
Île d'Yeu - Noirmoutier  
Marais Poitevin...



stage-photo-vendee.fr



06 87 27 86 24



# LES FILTRES PHOTO

De simples accessoires pour des images plus créatives et maîtrisées.

Comprendre, choisir et utiliser les filtres pour sublimer vos photos.



## IDÉE CLÉ

Un filtre ne remplace pas le photographe, il l'aide à exprimer sa vision. Moins, c'est souvent mieux : utilisez le bon filtre, au bon moment.

### 1. À QUOI SERVENT LES FILTRES ?

- ✓ Protéger l'objectif (poussière, rayures, embruns...).
- ✓ Réduire ou contrôler la lumière.
- ✓ Améliorer les couleurs et les contrastes.
- ✓ Gérer les reflets et la brillance.
- ✓ Créer des effets créatifs.



#### CONSEIL

La qualité du filtre est essentielle. Un bon filtre préserve la netteté de vos images.

### 2. LES FILTRES INDISPENSABLES

FILTRE UV  
(UltraViolet)



Filtre de protection clair. Réduit légèrement la dominante bleue et protège la lentille frontale. À laisser en permanence.

FILTRE POLARISANT  
(CPL)



Supprime les reflets, sature les couleurs, renforce les contrastes, rend le ciel plus bleu. Indispensable en paysage.

FILTRE ND  
(Densité Neutre)



Réduit la quantité de lumière sans changer les couleurs. Permet d'utiliser une vitesse lente ou une grande ouverture en plein jour.

FILTRE ND DÉGRADÉ  
(GND)



Assombrît une partie de l'image (généralement le ciel). Équilibre l'exposition entre le ciel lumineux et le premier plan. Idéal pour les levers et couchers.

FILTRE À DENSITÉ VARIABLE  
(ND Variable)



Combine plusieurs densités ND dans un même filtre. Pratique pour s'adapter rapidement à la lumière.

FILTRE À EFFETS  
(Étoile, Diffusion, etc.)



Crée des effets créatifs : étoiles sur les points lumineux, halo doux, ambiance rétro... À utiliser avec modération.

### 3. BIEN CHOISIR SON FILTRE

- ✓ Diamètre : identique à votre objectif (ex : Ø 77 mm).
- ✓ Qualité optique : verre traité multi-couches.
- ✓ Cadre fin : évite le vignettage en grand-angle.
- ✓ Adapté à vos besoins : inutile d'acheter tous les filtres.



#### CONSEIL

Mieux vaut un bon filtre que plusieurs de mauvaise qualité.

### 4. COMMENT UTILISER UN FILTRE

- Vissez le filtre à l'avant de l'objectif.
- Vérifiez la mise au point et l'exposition.
- Utilisez le pare-soleil si possible.
- Nettoyez régulièrement votre filtre avec un chiffon microfibre.

### 5. EXEMPLES D'UTILISATION

POLARISANT  
Reflets réduits, couleurs éclatantes



AVANT

APRÈS

ND (10 STOP)  
Pose longue en pleine journée



AVANT

APRÈS

ND DÉGRADÉ  
Ciel équilibré



AVANT

APRÈS

ND VARIABLE  
Mouvement de l'eau et des nuages



VITESSE RAPIDE

VITESSE LENTE

FILTRE ÉTOILE  
Points lumineux étoilés



SANS

AVEC



#### RAPPEL IMPORTANT

Un filtre assombrît la lumière. Compensez avec l'ouverture, la vitesse ou les ISO.



#### LE CONSEIL DE FABRICE

Prenez le temps d'observer la lumière avant de sortir vos filtres. La meilleure photo est souvent celle que l'on obtient sans filtre, grâce à la lumière et au bon point de vue.

#### ACCESSOIRES UTILES



Porte-filtres (système)



Bague d'adaptation



Étui de rangement



Chiffon microfibre



Soufflette



## STAGE PHOTO VENDÉE

Apprenez. Pratiquez. Progressez.



stage-photo-vendee.fr | 06 87 27 86 24

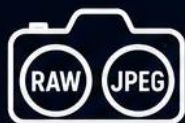
La Roche-sur-Yon • Les Sables-d'Olonne • Île d'Yeu • Marais Poitevin...



### DÉCOUVREZ NOS STAGES PHOTO EN VENDÉE

Paysage, lumière, composition, mer, photo de nuit, portrait... Des stages pour tous les niveaux !





# RAW vs JPEG : CHOISIR LE BON FORMAT

Deux formats, deux philosophies. Le choix dépend de votre pratique, de vos objectifs et du résultat recherché.

Comprendre leurs différences pour faire le meilleur choix à chaque situation.



## L'IDÉE CLÉ

Le RAW offre le maximum de possibilités, le JPEG la simplicité et la rapidité. Il n'y a pas un format meilleur que l'autre, mais le bon choix pour chaque usage.

### 1 QU'EST-CE QUE LE RAW ?

- ✓ Fichier brut enregistré par le capteur de l'appareil photo, sans traitement interne.
- ✓ Contient le maximum d'informations (couleurs, lumières, détails).
- ✓ Nécessite un logiciel de traitement (Lightroom, Camera Raw, DxO...).
- ✓ Format : .CR2, .NEF, .ARW, .RAF, .DNG...

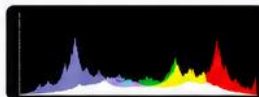


Le RAW enregistre toutes les données captées par le capteur.

VS

### 2 QU'EST-CE QUE LE JPEG ?

- ✓ Fichier traité par l'appareil photo : réglages appliqués et compression.
- ✓ Prêt à l'emploi, directement utilisable.
- ✓ Informations réduites et traitement définitif (difficile à modifier).
- ✓ Format : .JPG ou .JPEG



Le JPEG est déjà traité : certaines informations sont définitivement supprimées.

### 3 COMPARAISON VISUELLE

|                               | RAW (après traitement) | JPEG (sortie appareil)                                       |
|-------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Exposition sous-exposée       |                        | Récupération des détails dans les ombres et les lumières.    |
| Balance des blancs incorrecte |                        | Correction facile de la balance des blancs et des couleurs.  |
| Hautes lumières récupérées    |                        | Récupération des hautes lumières brûlées (ciel, reflets...). |
| Ombres détaillées             |                        | Plus de détails dans les ombres et meilleures textures.      |

### 4 RAW vs JPEG : LE MATCH

| CRITÈRES                | RAW                                                   | JPEG                                  | GAGNANT |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------|
| Qualité d'image         | Maximale, toutes les informations du capteur          | Bonne, mais informations réduites     | RAW     |
| Plage dynamique         | Très élevée (récupère ombres et hautes lumières)      | Plus limitée                          | RAW     |
| Retouche                | Grande latitude pour corriger exposition, couleurs... | Retouches limitées, pertes de qualité | RAW     |
| Profondeur des couleurs | 16 bits (environ 68 milliards de couleurs)            | 8 bits (256 niveaux par couleur)      | RAW     |
| Poids du fichier        | Lourd (20 à 40 Mo en moyenne)                         | Léger (2 à 5 Mo en moyenne)           | JPEG    |
| Vitesse en rafale       | Plus lente (fichiers plus lourds à écrire)            | Plus rapide                           | JPEG    |
| Prêt à l'emploi         | Nécessite un traitement                               | Utilisable tout de suite              | JPEG    |
| Espace de stockage      | Important                                             | Faible                                | JPEG    |
| Partage / diffusion     | Nécessite export JPEG ou autre                        | Idéal, partage immédiat               | JPEG    |
| Usage professionnel     | Indispensable                                         | Souvent insuffisant                   | RAW     |
| Débutant                | Demande apprentissage                                 | Simple et intuitif                    | JPEG    |

### 5 QUAND UTILISER CHAQUE FORMAT ?

#### PRIVILÉGIEZ LE RAW POUR :

- ✓ Paysages (grande dynamique)
- ✓ Portraits (peau, couleurs à peaufiner)
- ✓ Photos en contre-jour
- ✓ Situations de lumière difficiles
- ✓ Travail photographique sérieux
- ✓ Tirages papier, expositions
- ✓ Vous aimez retoucher vos photos
- ✓ Archiver vos meilleures images



#### LE JPEG EST IDÉAL POUR :

- ✓ Reportages, événements
- ✓ Sports, action (rafales rapides)
- ✓ Voyages, légèreté et stockage limité
- ✓ Partage rapide sur les réseaux
- ✓ Photos du quotidien
- ✓ Quand vous n'avez pas le temps de traiter
- ✓ Débuter simplement



### 6 FLUX DE TRAVAIL



### 7 TAILLE DES FICHIERS (MOYENNE)

| RÉSOLUTION | RAW        | JPEG FINE  | JPEG STANDARD |
|------------|------------|------------|---------------|
| 24 MP      | 20 - 35 Mo | 5 - 8 Mo   | 2 - 3 Mo      |
| 45 MP      | 35 - 60 Mo | 8 - 15 Mo  | 3 - 5 Mo      |
| 60 MP      | 50 - 80 Mo | 10 - 20 Mo | 4 - 7 Mo      |



Un RAW peut être 5 à 10 fois plus lourd qu'un JPEG. Prévoyez de l'espace de stockage !

### 8 COMPATIBILITÉ

**RAW**  
Nécessite un logiciel compatible. Tous les appareils et logiciels ne lisent pas tous les RAW.



**JPEG**  
Universel et compatible partout : appareils, logiciels, smartphones, réseaux sociaux...



### 9 EN RÉSUMÉ

- ✓ RAW = Qualité, latitude, possibilités.
- ✓ JPEG = Simplicité, rapidité, légèreté.
- ✓ Le meilleur choix ? Celui qui correspond à votre pratique et à vos objectifs.



**VOIR LES STAGES PHOTO EN VENDÉE**

Apprenez sur le terrain avec un photographe passionné !



**STAGE PHOTO VENDÉE**

Apprenez. Pratiquez. Progressez.



**VOIR DES EXEMPLES DE PHOTOS**

Laissez-vous inspirer et passez à l'action !



# LA PHOTO DE PAYSAGE

Racontez la beauté du monde. Observez, composez et sublmez la lumière.  
Préparation, technique et sens artistique : les clés pour des paysages inoubliables.



## L'IDÉE CLÉ

Un beau paysage, ce n'est pas seulement un joli sujet, c'est une lumière, une composition et une intention.

### 1 PRÉPARATION : LA CLÉ DU SUCCÈS

- Renseignez-vous sur la météo, la lumière et les horaires (lever/coucher du soleil).
- Repérez les lieux à l'avance avec Google Maps, cartes ou applications.
- Vérifiez marées, saisons, accès, autorisations et sécurité.
- Partez léger mais avec l'essentiel.



### 2 LE MATÉRIEL

- Boîtier : reflex, hybride ou compact expert.
- Objectifs : grand-angle (16-35mm) polyvalent et lumineux.
- Trépied : indispensable pour la netteté et les poses longues.
- Filtres : ND (poses longues), polarisant (ciel, reflets).
- Déclencheur ou retardateur : pour éviter le flou de bougé.
- Autres : chiffonnette, lampe frontale, vêtements adaptés.

### 3 LES RÉGLAGES DE BASE

- MODE**  
Privilégiez les modes A/Av ou M.
- OUVERTURE**  
f/8 à f/16 pour une grande profondeur de champ.
- ISO**  
100 à 400 pour une image propre.
- MISE AU POINT**  
Manuelle ou AF sur l'hyper focale. Vérifiez au live view.
- BALANCE DES BLANCS**  
Lumière du jour ou personnalisée pour des couleurs fidèles.
- FORMAT**  
RAW pour plus de latitude en post-traitement.

### 4 LA LUMIÈRE : L'ÂME DU PAYSAGE

| HEURE DORÉE (lever/coucher)              | MATINÉE                           | MILIEU DE JOURNÉE                                    | HEURE BLEUE (avant/après)   |
|------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------|
|                                          |                                   |                                                      |                             |
| Lumière chaude, douce et directionnelle. | Lumière douce, atmosphère claire. | Contrastes durs : cherchez l'ombre et la simplicité. | Ambiance froide et magique. |



Conseil : la patience paie toujours. La lumière change vite et transforme complètement une scène.

### 5 COMPOSITION : ATTIREZ LE REGARD

| RÈGLE DES TIERS                                                 | LIGNES DIRECTRICES                                    | PREMIER PLAN                                                       | CADRAGE NATUREL                                  | ESPACE NÉGATIF                                              | SIMPLICITÉ                                               |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                                 |                                                       |                                                                    |                                                  |                                                             |                                                          |
| Placez les éléments clés sur les lignes ou leurs intersections. | Utilisez les lignes naturelles pour guider le regard. | Intégrez un premier plan intéressant pour donner de la profondeur. | Encadrez votre sujet avec des éléments naturels. | Laissez de l'espace autour du sujet pour créer de l'impact. | Éliminez les éléments inutiles pour aller à l'essentiel. |

### 6 GÉRER LES CONTRASTES (DYNAMIQUE)

La scène dépasse souvent la capacité du capteur. Plusieurs solutions :

- Sous-exposez légèrement pour préserver les hautes lumières et remontez les ombres en RAW.
- Utilisez la mesure spot ou matricielle selon la scène.
- Bracketing d'exposition : 3 photos (-1 / 0 / +1 IL) puis fusion HDR si nécessaire.



### 7 FILTRES : VOS ALLIÉS CRÉATIFS

| ND (DENSITÉ NEUTRE)                                       | POLARISANT                                              | DÉGRADÉ ND                                      |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                                           |                                                         |                                                 |
| Allonge le temps de pose pour lisser l'eau et les nuages. | Réduit les reflets, intensifie les couleurs et le ciel. | Équilibre ciel lumineux et premier plan sombre. |

### 8 TECHNIQUES CRÉATIVES

- POSE LONGUE**  
Lissez l'eau, les nuages ou les mouvements.
- PANORAMA**  
Composez large pour plus d'immersion.
- FOCUS STACKING**  
Combinez plusieurs mises au point pour plus de netteté.
- INTÉMPÉRIES**  
Brume, pluie, neige : des ambiances uniques à exploiter !



### 9 POST-TRAITEMENT : SUBLIMEZ SANS DÉNATURER

- Corrigez l'exposition, la balance des blancs et le contraste.
- Ajustez les ombres/hautes lumières.
- Renforcez légèrement les couleurs et la clarté.
- Redressez l'horizon et recadrez si besoin.
- Restez fidèle à l'ambiance de la scène !



### 10 ERREURS À ÉVITER

- Ciel craté ou premier plan trop sombre.
- Horizon penché.
- Trop d'éléments qui distraient.
- Pas de premier plan.
- Mauvaise météo non anticipée.
- ISO trop élevé.
- Oublier le trépied pour les longues poses.

### EN RÉSUMÉ

- Préparez-vous et observez.
- Sublimez la lumière.
- Composez avec intention.
- Maîtrisez vos réglages.
- Restez patient et créatif.



Prenez le temps, la nature vous offrira ses plus beaux cadeaux.



VOIR LES STAGES PHOTO EN VENDÉE

Apprenez sur le terrain avec un photographe passionné !



STAGE PHOTO VENDÉE

Apprenez. Pratiquez. Progressez.



VOIR DES EXEMPLES DE PHOTOS

Laissez-vous inspirer et passez à l'action !



# PHOTOGRAPHER LES OISEAUX

Observer, comprendre et capturer la beauté des oiseaux en liberté.

Patience, discrétion et respect de la nature : les clés de la réussite.



## L'IDÉE CLÉ

Les plus belles photos d'oiseaux ne sont pas toujours les plus proches, mais celles qui racontent une histoire dans leur environnement.

### 1 BIEN CONNAÎTRE SES SUJETS



#### COMPORTEMENT

Apprenez les habitudes, les horaires d'activité et les lieux de passage.



#### HABITAT

Repérez les milieux favoris : branches, roselières, plans d'eau...



#### SAISON & MÉTÉO

La lumière et la météo influencent l'activité et la qualité des images.



### 2 MATÉRIEL RECOMMANDÉ



**TÉLÉOBJECTIF**  
300 à 600 mm (ou plus) pour rester à distance.



**BOÎTIER RAPIDE**  
Bonne rafale et autofocus performant.



**SUPPORT STABLE**  
Monopode ou trépied avec rotule fluide.



**ACCESSOIRES UTILES**  
Cache affût, sac de sable, carte mémoire rapide, batterie de rechange.

### 3 RÉGLAGES CONSEILLÉS



**MODE**  
Priorité vitesse (S / Tv) pour figer l'action.



**BOÎTESSE**  
1/1000 s ou plus rapide (mouvements, envois).



**OUVERTURE**  
f/5.6 à f/8 pour un bon netteté et un joli bokeh.



**ISO**  
Auto ISO ou 400 à 1600 selon la lumière.



**MISE AU POINT**  
AF-C / AI Servo et collimateur dynamique.



**FORMAT**  
RAW pour plus de détails et de latitude.

### 4 APPROCHE & PRISE DE VUE



#### SOYEZ DISCRET

Avancez lentement, évitez les mouvements brusques et les vêtements voyants.



#### RESTEZ À DISTANCE

Utilisez la focale pour vous rapprocher sans déranger l'oiseau.



#### ANTICIPEZ

Observez l'oiseau et anticipez ses actions : envol, atterrissage, plongeon...



#### RAFALE COURTE

Prenez des rafales courtes pour capturer le bon moment sans saturer la carte.



#### RESPECTEZ LA NATURE

Ne dérangez pas la nidification ni l'alimentation. Votre présence ne doit pas changer son comportement.

### 5 COMPOSITIONS QUI FONCTIONNENT

#### RÈGLE DES TIERS



Placez l'oiseau sur un point fort pour un rendu équilibré.

#### ESPACE NÉGATIF



Laissez de l'espace dans la direction du regard ou du vol.

#### CADRE NATUREL



Utilisez les branches ou feuillages pour encadrer le sujet.

#### LIGNES & COURBES



Servez-vous des lignes naturelles pour guider le regard vers l'oiseau.

#### HAUTEUR D'ŒIL



Photographiez à la hauteur de l'oiseau pour créer une connexion.

### 6 LA LUMIÈRE : VOTRE MEILLEURE ALLIÉE

#### LUMIÈRE DOUCE (le matin)



Ambiance douce, couleurs chaudes et ombres légères.

#### LUMIÈRE LATÉRALE



Elle révèle les textures et donne du relief au plumage.

#### CONTRE-JOUR



Crée une ambiance magique et des contours lumineux.

#### JOUR COUVERT



Lumière uniforme, idéale pour les détails et les couleurs.

### 7 LES MEILLEURS RÉGLAGES RAPIDES

(SUIVANT LA SITUATION)

| SITUATION                                | VITESSE          | OUVERTURE   | ISO         | CONSEIL                                      |
|------------------------------------------|------------------|-------------|-------------|----------------------------------------------|
| Oiseau posé immobile                     | 1/500 s          | f/5.6 - f/8 | 100 - 800   | Priorité à la qualité d'image.               |
| Oiseau en mouvement (marche, battements) | 1/1000 s         | f/5.6 - f/8 | 400 - 1600  | Fixez l'action.                              |
| Envol / action rapide                    | 1/2000 s ou plus | f/5.6 - f/8 | 800 - 3200+ | Anticipez le décollage.                      |
| Faible lumière (soirée, sous-bois)       | 1/500 s          | f/4 - f/5.6 | 1600 - 6400 | Acceptez un peu plus de bruit si nécessaire. |

### 8 HABITATS À PRIVILÉGIER



**BORDS D'EAU**  
Étangs, lacs, rivières (oiseaux d'eau).



**FORÊTS & SOUS-BOIS**  
Mésanges, pics, rouges-gorges...



**ZONES HUMIDES**  
Roselières, marais, héronnières.



**MONTAGNES & FALAISES**  
Rapaces, chocard, montagnards...



**CAMPAGNES & CHAMPS**  
Alouettes, busards, perdrix...

### 9 ÉTHIQUE & RÉGLEMENTATION



Ne jamais approcher un nid ou des jeunes.



Respectez les distances de fuite de l'oiseau.



Utilisez un affût pour limiter le dérangement.



Renseignez-vous sur les zones protégées.



La plus belle photo est celle qui respecte la vie sauvage.

### 10 ERREURS À ÉVITER



S'approcher trop près et faire fuir le sujet.



Négliger l'arrière-plan (branches qui "sortent" de la tête).



Vitesse trop lente : image floue.



Sous-exposer le plumage sombre.



Ne pas vérifier le regard : l'œil doit être net.



Couper les ailes, la queue ou les pattes sans raison.

### EN RÉSUMÉ



Observez et apprenez.



Équipez-vous et réglez bien.



Soyez discret et patient.



Anticipez et déclenchez au bon moment.



Respectez la nature avant tout.



VOIR LES STAGES PHOTO EN VENDÉE

Progresser sur le terrain avec un photographe passionné !



STAGE PHOTO VENDÉE

Apprenez. Pratiquez. Progresser.



VOIR DES EXEMPLES DE PHOTOS

Laissez-vous inspirer et passez à l'action !



# PHOTOGRAPHER LA MER ET LES VAGUES

La mer est vivante, changeante et imprévisible.  
Apprenez à capturer sa puissance, sa douceur et son mouvement.



## IDÉE CLÉ

La lumière, le timing et le mouvement  
sont les 3 clés d'une photo de mer réussie.  
Observez, anticipez et laissez-vous  
guider par l'instant.

### 1. LE MATÉRIEL IDÉAL

- APPAREIL**  
Reflex, hybride ou compact expert.
- OBJECTIF**  
Grand-angle (16-35 mm) pour les paysages. Polyvalent (24-70 mm) pour plus de variété.
- TRÉPIED**  
Indispensable pour les poses longues et la stabilité.
- FILTRES**  
ND, polarisant, dégradé neutre : des alliés pour maîtriser la lumière.
- PROTECTION**  
Pensez à protéger votre matériel du sel, du sable et des embruns.

### 2. COMPRENDRE LA LUMIÈRE

| HEURE BLEUE                         | LEVER DE SOLEIL         | JOURNÉE                         | COUCHER DE SOLEIL                | NUAGES ET ORAGES                   |
|-------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| Ambiance douce et couleurs froides. | Lumière dorée et douce. | Lumière dure, contrastes forts. | Couleurs chaudes et dramatiques. | Ambiance dramatique et contrastée. |
|                                     |                         |                                 |                                  |                                    |



#### CONSEIL

La lumière rase (matin et soir) révèle les textures de l'eau et des rochers. Évitez le plein soleil au zénith qui écrase les détails.

### 3. MAÎTRISER LE MOUVEMENT DES VAGUES

| VITESSE RAPIDE (1/500s et +)                                         | VITESSE MOYENNE (1/30s à 1/4s)                           | POSE LONGUE (1s et +)                             |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Figé l'instant : éclaboussures, gouttelettes, vagues qui se brisent. | Donne du mouvement tout en gardant du détail dans l'eau. | Effet soyeux et fluide, eau lissée, ambiance zen. |
|                                                                      |                                                          |                                                   |



#### ASTUCE

Utilisez un filtre ND pour ralentir la vitesse en plein jour et obtenir des poses longues.

### 4. COMPOSITION : DES IDÉES QUI FONCTIONNENT

- PREMIER PLAN**  
Intégrez des rochers, algues, bois flotté ou sable pour donner de la profondeur.
- RÈGLE DES TIERS**  
Placez l'horizon sur une ligne de tiers pour un équilibre harmonieux.
- LIGNES DIRECTRICES**  
Utilisez les lignes naturelles (jetées, rivages) pour guider le regard.
- CADRAGE NATUREL**  
Utilisez des éléments naturels (rochers, falaises, arches) pour encadrer votre sujet.



#### CONSEIL

Variez les angles de vue : en hauteur, au ras de l'eau ou en contre-plongée pour des perspectives plus dynamiques.

### 5. LES MEILLEURS RÉGLAGES DE BASE

| MODE      | OUVERTURE                                         | VITESSE                                   | ISO                                     | MISE AU POINT                                |
|-----------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|
|           |                                                   |                                           |                                         |                                              |
| M ou A/Av | f/8 à f/16<br>Pour une bonne profondeur de champ. | Selon l'effet recherché (voir section 3). | 100 à 200<br>Pour une qualité optimale. | Manuelle ou AF ponctuel sur un élément fixe. |



#### ASTUCE

Vérifiez l'histogramme pour éviter de cramer les hautes lumières (écume, reflets sur l'eau).

### 6. FILTRES : VOS MEILLEURS ALLIÉS

| FILTRE POLARISANT (CPL)                                                                   | FILTRE ND DÉGRADÉ (GND)                                         | FILTRE ND (DENSITÉ NEUTRE)                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           |                                                                 |                                                                        |
|                                                                                           |                                                                 |                                                                        |
| Réduit les reflets, intensifie les couleurs, révèle les détails sous la surface de l'eau. | Équilibre le ciel et la mer quand l'horizon est très contrasté. | Permet les poses longues en plein jour pour un effet soyeux sur l'eau. |

### 7. SÉCURITÉ ET BONNES PRATIQUES

- ✓ Surveillez les marées et la météo.
- ✓ Ne tourez jamais le dos à l'océan.
- ✓ Restez à bonne distance des vagues.
- ✓ Protégez votre matériel du sel et du sable (nettoyage après chaque sortie).



### 8. INSPIRATIONS : SUJETS À PHOTOGRAPHER

| VAGUES & ÉCLABOUSSURES | BRUME D'EAU | REFLETS SUR LE SABLE | PHARES & JETÉES | COUCHER DE SOLEIL |
|------------------------|-------------|----------------------|-----------------|-------------------|
|                        |             |                      |                 |                   |

### 9. ERREURS À ÉVITER

- ✗ Horizon non droit.
- ✗ Surexposition des hautes lumières (écume).
- ✗ Avant-plan négligé ou absent.
- ✗ Trop recadrer : perte de qualité.
- ✗ Photographier sans vérifier la marée ou la météo.



#### CONSEIL

Prenez le temps d'observer, soyez patient et anticipez les vagues. La mer offre toujours une seconde chance !



STAGE PHOTO VENDÉE

Apprenez. Pratiquez. Progressez.



#### DÉCOUVREZ NOS STAGES PHOTO EN VENDÉE

Paysage, lumière, composition, photo de nuit, animalière, portrait, post-traitement...  
Des stages pour tous les niveaux !



#### EN VENDÉE

La Roche-sur-Yon  
Les Sables-d'Olonne  
Noirmoutier • Île d'Yeu  
Marais Poitevin...



stage-photo-vendee.fr



06 87 27 86 24



# PHOTOGRAPHER UN COUCHER DE SOLEIL

Le coucher de soleil offre une lumière magique et éphémère.

Anticipez, composez et réglez correctement pour capturer des images inoublables.



## L'IDÉE CLÉ

Le soleil se couche vite : préparez votre prise de vue et soyez prêt à déclencher au bon moment !

### 1 BIEN PRÉPARER SA SESSION

- ✓ Renseignez-vous sur l'heure du coucher de soleil.
- ✓ Arrivez 30 min à 1 h avant pour repérer le lieu et composer tranquillement.
- ✓ Surveillez la météo : des nuages peuvent sublimer le ciel.
- ✓ Pensez à la marée si vous photographiez en bord de mer.
- ✓ Prévoyez trépied, filtres, batterie chargée.



### 2 LE MATÉRIEL CONSEILLÉ

- Boîtier : reflex, hybride ou compact expert.
- Objectifs : grand-angle (16-35mm) pour les paysages ou 70-200mm pour isoler le soleil.
- Trépied : indispensable pour la stabilité et les faibles ISO.
- Filtres : ND dégradé pour équilibrer ciel et premier plan.
- Télécommande ou retardateur pour éviter le flou de bougé.

### 3 RÉGLAGES DE BASE

- MODE**  
Priorité ouverture (A/Av) ou Manuel (M)
- OUVERTURE**  
f/8 à f/16 pour une grande profondeur de champ.
- ISO**  
100 à 200 pour une belle qualité d'image (adaptez si besoin).
- MISE AU POINT**  
Manuelle ou AF sur l'hyperfocale. Vérifiez au Live View.
- BALANCE DES BLANCS**  
Lumière du jour ou Nuageux pour des couleurs chaudes.
- FORMAT**  
RAW pour plus de latitude en post-traitement.

### 4 COMPOSER VOTRE IMAGE

| RÈGLE DES TIERS                                  | PREMIER PLAN                                                      | LIGNES & PERSPECTIVES                                                |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                                   |                                                                      |
| Placez le soleil sur une ligne ou un point fort. | Intégrez un élément au premier plan pour donner de la profondeur. | Utilisez les lignes naturelles pour guider le regard vers le soleil. |
| SILHOUETTES                                      | REFLETS                                                           | ESPACE NÉGATIF                                                       |
|                                                  |                                                                   |                                                                      |
| Les silhouettes apportent émotion et contraste.  | Cherchez les reflets sur l'eau, le sable mouillé, les vitres...   | Laissez de l'espace autour du soleil pour respirer.                  |

### 5 LUMIÈRE ET EXPOSITION : GÉRER LES CONTRASTES

#### UTILISER UN FILTRE ND DÉGRADÉ

Le ciel est beaucoup plus lumineux que le premier plan. Le filtre ND dégradé permet d'équilibrer l'exposition.

SANS FILTRE ND DÉGRADÉ



Ciel cramé, premier plan trop sombre.

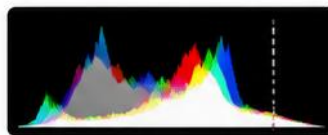
AVEC FILTRE ND DÉGRADÉ



Ciel et premier plan bien équilibrés.

#### EXPOSER POUR LES HAUTES LUMIÈRES

Mesurez la lumière sur une zone lumineuse du ciel ou légèrement sous-exposez pour préserver les détails.



Évitez que l'histogramme touche le bord droit : vous garderez des détails dans le ciel.

### 6 LE DÉROULÉ : NE MANQUEZ PAS LES PLUS BEAUX MOMENTS

| AVANT LE COUCHER                                                  | LE DISQUE SOLAIRE                                                        | APRÈS LE COUCHER                                                          | L'HEURE BLEUE                                                                        | LA NUIT                                                            |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                                                                   |                                                                          |                                                                           |                                                                                      |                                                                    |
|                                                                   |                                                                          |                                                                           |                                                                                      |                                                                    |
| Lumière douce, couleurs chaudes. Idéal pour les ambiances larges. | Le soleil est encore visible : profitez-en pour des compositions fortes. | Les couleurs s'intensifient : oranges, roses, violets... soyez attentif ! | Juste après le coucher : contraste entre le ciel bleu et les lumières artificielles. | Utilisez un trépied pour des poses longues et des effets créatifs. |

### 7 IDÉES DE SUJETS ET DE LIEUX

| MER / Océan                         | LACS / ÉTANGS                         | MONTAGNES                          | FORÊTS / ARBRES              | VILLES / PONTS                        | PERSONNES / ANIMAUX                     |
|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                     |                                       |                                    |                              |                                       |                                         |
| Vagues, rochers, reflets sur l'eau. | Reflets parfaits et ambiances calmes. | Jeux de reliefs et de silhouettes. | Rayons à travers les arbres. | Soleil entre les buildings ou arches. | Apportent une histoire et de l'émotion. |

### 8 ASTUCES CRÉATIVES

- ★ Jouez avec les poses longues pour lisser l'eau et les nuages.
- ★ Utilisez une petite ouverture (f/11 à f/16) pour obtenir un effet étoile sur le soleil.
- ★ Incluez des oiseaux en vol pour dynamiser la scène.
- ★ Testez le contre-jour pour des flares et des halos chaleureux.
- ★ Essayez le bracketing d'exposition pour ne rien rater.

### 9 ERREURS À ÉVITER

- ✗ Arriver trop tard sur le lieu.
- ✗ Sous-exposer trop fortement (perte de détails).
- ✗ Surexposer le ciel (ciel blanc, détails perdus).
- ✗ Oublier le trépied pour les faibles lumières.
- ✗ Ne pas nettoyer ses filtres ou son objectif.
- ✗ Rester au même endroit, ne pas varier les angles.

### 10 EN PRATIQUE : RÉGLAGE TYPE POUR UN COUCHER DE SOLEIL



MODE  
A/Av ou M



OUVERTURE  
f/8 à f/16



ISO  
100 à 200



VITESSE  
1/60 s à 1/250 s  
(selon lumière)



MISE AU POINT  
Manuelle ou AF  
sur l'hyperfocale



FILTRE  
ND dégradé  
si besoin



FORMAT  
RAW

### EN RÉSUMÉ

- ✓ Préparez votre sortie.
- ✓ composez avec soin.
- ✓ Maîtrisez la lumière et les contrastes.
- ✓ Soyez patient et observez.
- ✓ Profitez de chaque instant magique !



VOIR LES STAGES PHOTO EN VENDÉE

Apprenez sur le terrain avec un photographe passionné !



STAGE PHOTO VENDÉE

Apprenez. Pratiquez. Progressez.



VOIR DES EXEMPLES DE PHOTOS

Laissez-vous inspirer et passez à l'action !



# LE PORTRAIT EN LUMIÈRE NATURELLE

La lumière naturelle est douce, flatteuse et toujours à votre disposition. Apprenez à l'observer, la comprendre et l'utiliser pour révéler vos sujets.



## IDÉE CLÉ

La lumière naturelle change sans cesse. Observez, adaptez-vous et utilisez-la pour sublimer les traits, les couleurs et les émotions.

### 1. POURQUOI CHOISIR LA LUMIÈRE NATURELLE ?

- ✓ Lumière douce et flatteuse pour le teint.
- ✓ Rendue des couleurs naturelle.
- ✓ Ambiances variées selon l'heure et la météo.
- ✓ Accessible partout, sans matériel supplémentaire.



#### CONSEIL

La meilleure lumière est souvent celle du moment présent. Apprenez à la voir et à l'utiliser.

### 2. LES MEILLEURS MOMENTS DE LA JOURNÉE

#### HEURE DORÉE (le matin)



Lumière chaude et douce. Idéale pour des portraits lumineux et naturels.

#### FIN DE MATINÉE à MI-JOURNÉE



Lumière plus dure. Cherchez l'ombre ouverte (ex : à l'ombre d'un arbre).

#### HEURE DORÉE (en fin de journée)



Lumière chaude, directionnelle et enveloppante. Parfaite pour le mood.

#### CIEL COUVERT



Lumière diffuse et homogène. Idéale pour un rendu doux et sans ombres dures.

#### OMBRE OUVERTE



Placez votre sujet à l'ombre face à une grande source de lumière (ciel, falaise, mur).

### 3. PLACER SON SUJET PAR RAPPORT À LA LUMIÈRE

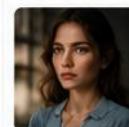
#### LUMIÈRE DE CÔTÉ

Modèle le visage, apporte du relief.



#### LUMIÈRE DE 45°

Équilibre ombre et lumière.



#### LUMIÈRE FRONTALE DOUCE

Rendu doux et naturel, idéal en lumière diffuse.



#### CONTRE-JOUR (RIM LIGHT)

Crée un halo lumineux autour du sujet.



#### CONSEIL

Évitez la lumière dure en plein soleil. Cherchez l'ombre ou attendez des conditions plus douces (matin, soir ou ciel voilé).

### 4. RÉGLAGES CONSEILLÉS

#### MODE



#### OUVERTURE



f/1.8 à f/4  
(selon l'arrière-plan souhaité)

#### ISO



100 à 400  
(garder une bonne qualité)

#### MISE AU POINT



Sur les yeux  
(AF simple ou détection visage)

#### RAW



Pour plus de latitude en post-traitement



#### ASTUCE

Utilisez une grande ouverture (petit f/) pour isoler votre sujet avec un joli flou d'arrière-plan (bokeh).

### 5. COMPOSITION & CADRAGE

- ✓ Placez les yeux sur un point fort (règle des tiers).
- ✓ Laissez de l'espace dans la direction du regard.
- ✓ Variez les cadrages : portrait serré, plan américain, en pied...
- ✓ Simplifiez l'arrière-plan pour faire ressortir le sujet.



#### CONSEIL

Un portrait réussi raconte une histoire. Créez une connexion avec votre sujet et mettez en valeur son expression.

### 6. IDÉES DE LIEUX & AMBIANCES

#### NATURE

Verdure, champs, forêt, plage...



#### URBAIN

Rues, façades, escaliers, ponts...



#### BORD DE MER

Lumière douce, vents, reflets...



#### INTÉRIEUR

Près d'une fenêtre, lumière douce...



#### MINIMALISTE

Fond uni, mur clair, style épuré.



#### ASTUCE

Le lieu doit compléter votre sujet, pas le concurrencer. Restez cohérent avec l'ambiance recherchée.

### 7. CONTACT & EXPRESSION



- ✓ Mettez votre sujet à l'aise.
- ✓ Parlez, échangez, créez du lien.
- ✓ Variez les expressions : sourire, regard pensif, rire, mouvements...
- ✓ Les yeux racontent l'histoire.
- ✓ Faites bouger légèrement votre sujet pour plus de naturel.

### 8. ACCESSOIRES UTILES (OPTIONNELS)



Réflecteur  
(or, argent, blanc)



Diffuseur  
(pour adoucir la lumière)



Trépied / Monopode  
(stabilité & cadrage)



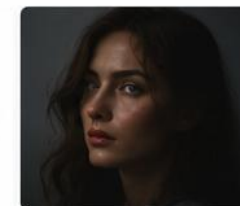
Objectif lumineux  
(50mm, 85mm, 35mm...)

#### CONSEIL

Les accessoires sont là pour vous aider, mais la lumière naturelle reste votre meilleur outil.

### 9. ERREURS À ÉVITER

- ✗ Photographier en plein soleil (ombres dures).
- ✗ Oublier de vérifier l'arrière-plan (éléments gênants).
- ✗ Couper les articulations (coudes, poignets, genoux).
- ✗ Trop centrer le sujet systématiquement.
- ✗ Négliger le contact visuel ou l'expression.



STAGE PHOTO VENDÉE

Apprenez. Pratiquez. Progressez.



#### DÉCOUVREZ NOS STAGES PHOTO EN VENDÉE

Portrait, lumière, composition, photo de nuit, paysage, post-traitement...  
Des stages pour tous les niveaux !



#### EN VENDÉE

La Roche-sur-Yon  
Les Sables-d'Olonne  
Noirmoutier • Île d'Yeu  
Marais Poitevin...



stage-photo-vendee.fr



06 87 27 86 24



# LA MACROPHOTOGRAPHIE

Explorer l'infiniment petit pour révéler les détails cachés.  
Approchez-vous, observez, et immortalisez la beauté miniature du monde.



## IDÉE CLÉ

La macro, c'est une question de proximité, de lumière et de stabilité.  
Plus vous vous approchez, plus votre sujet révèle sa beauté.

### 1. QU'EST-CE QUE LA MACROPHOTO ?

La macrophotographie permet de photographier de très petits sujets en grand sur le capteur.

Le rapport de reproduction indique la taille du sujet sur le capteur par rapport à sa taille réelle.

1:1 = taille réelle  
(ex : 1 cm dans la réalité = 1 cm sur le capteur)



#### CONSEIL

Même un petit sujet devient spectaculaire en macro !  
Fleurs, insectes, gouttes d'eau, textures, détails d'objets...

### 2. LE MATÉRIEL

#### OBJECTIF MACRO



Idéalement 90 à 105 mm pour plus de confort.

#### BAGUES ALLONGES



Économiques et efficaces pour augmenter le grossissement.

#### BONNETTES



Solution simple pour débuter.

#### PIED PHOTO



Indispensable pour la stabilité et la précision.

#### DÉCLENCHEUR



Évite le flou de bougé lors du déclenchement.



#### ASTUCE

Un soufflet macro offre un contrôle supérieur pour les prises de vue à fort grossissement.

### 3. RÉGLAGES RECOMMANDÉS



Manuel



f/8 à f/16 pour plus de profondeur de champ



Selon la lumière (souvent lente)  
Utilisez un trépied



100 à 400 pour une qualité optimale



Manuelle (MF)



Pour plus de détails en post-traitement



#### CONSEIL

Faites la mise au point en avançant ou reculant légèrement l'appareil.  
Utilisez le live view et le zoom x10 pour plus de précision.

### 4. LA LUMIÈRE : VOTRE MEILLEURE ALLIÉE

#### LUMIÈRE NATURELLE

Idéale tôt le matin ou en fin de journée.



#### RÉFLECTEUR

Diffuse la lumière et éclaire les ombres.



#### FLASH DÉPORTÉ

Pour figer le sujet et apporter de la lumière.



#### DIFFUSEUR

Adoucit la lumière et évite les reflets durs.



#### CONSEIL

Évitez la lumière directe et dure qui crée des ombres marquées et des reflets indésirables.

### 5. COMPOSITION & ARRIÈRE-PLAN

- ✓ Simplifiez votre composition : un sujet principal, un fond épuré.
- ✓ Éloignez l'arrière-plan pour obtenir un joli bokeh.
- ✓ Jouez avec les couleurs et les textures.
- ✓ Changez de point de vue pour plus d'originalité.



#### ASTUCE

Un arrière-plan uniforme mettra votre sujet en valeur.  
Les grandes ouvertures (petits f/) aident à flouter l'arrière-plan.

### 6. TECHNIQUES CRÉATIVES

#### GOUTTES D'EAU



Utilisez un vaporisateur pour créer des gouttes et jouer avec les reflets.

#### EMPLIAGE DE MISE AU POINT



Combinez plusieurs photos à différentes mises au point pour une netteté maximale.

#### BOKEH CRÉATIF



Utilisez des arrière-plans lumineux pour des effets artistiques.

#### ABSTRACTION



Approchez-vous pour révéler des formes, couleurs et textures abstraites.



#### CONSEIL

La macro, c'est aussi raconter une histoire : soyez patient et observez votre sujet !

### 7. SUJETS À PHOTOGRAPHER



INSECTES



FLEURS



GOUTTES D'EAU



CHAMPIGNONS



TEXTURES



OBJETS DU QUOTIDIEN



#### ASTUCE

Même dans votre maison, la macro offre une infinité de sujets !

### 8. PROCESSUS DE PRISE DE VUE



#### CONSEIL

Prenez votre temps, la précipitation est l'ennemie de la macro.  
La patience et l'observation font toute la différence.

### 9. ERREURS À ÉVITER

- ✗ Manque de stabilité (photos floues).
- ✗ Mauvaise mise au point.
- ✗ Trop de lumière ou ombres dures.
- ✗ Arrière-plan chargé.
- ✗ Ouverture trop grande (manque de netteté).
- ✗ ISO trop élevé (bruit numérique).



#### ASTUCE

Vérifiez toujours vos photos à 100% pour vous assurer de la netteté.



STAGE PHOTO VENDÉE  
Apprenez. Pratiquez. Progressez.



#### DÉCOUVREZ NOS STAGES PHOTO EN VENDÉE

Macro, paysage, lumière, composition, photo de nuit, animalier...  
Des stages pour tous les niveaux !



#### EN VENDÉE

La Roche-sur-Yon  
Les Sables-d'Olonne  
Noirmoutier • Île d'Yeu  
Marais Poitevin...



stage-photo-vendee.fr



06 87 27 86 24



# LE PORTRAIT EN LUMIÈRE NATURELLE

La lumière naturelle est douce, flatteuse et toujours à votre disposition. Apprenez à l'observer, la comprendre et l'utiliser pour révéler vos sujets.



## IDÉE CLÉ

La lumière naturelle change sans cesse. Observez, adaptez-vous et utilisez-la pour sublimer les traits, les couleurs et les émotions.

### 1. POURQUOI CHOISIR LA LUMIÈRE NATURELLE ?

- ✓ Lumière douce et flatteuse pour le teint.
- ✓ Rendue des couleurs naturelle.
- ✓ Ambiances variées selon l'heure et la météo.
- ✓ Accessible partout, sans matériel supplémentaire.



#### CONSEIL

La meilleure lumière est souvent celle du moment présent. Apprenez à la voir et à l'utiliser.

### 2. LES MEILLEURS MOMENTS DE LA JOURNÉE

#### HEURE DORÉE (le matin)



Lumière chaude et douce. Idéale pour des portraits lumineux et naturels.

#### FIN DE MATINÉE à MI-JOURNÉE



Lumière plus dure. Cherchez l'ombre ouverte (ex : à l'ombre d'un arbre).

#### HEURE DORÉE (en fin de journée)



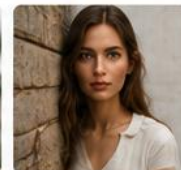
Lumière chaude, directionnelle et enveloppante. Parfaite pour le mood.

#### CIEL COUVERT



Lumière diffuse et homogène. Idéale pour un rendu doux et sans ombres dures.

#### OMBRE OUVERTE



Placez votre sujet à l'ombre face à une grande source de lumière (ciel, falaise, mur).

### 3. PLACER SON SUJET PAR RAPPORT À LA LUMIÈRE

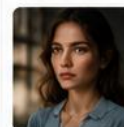
#### LUMIÈRE DE CÔTÉ

Modèle le visage, apporte du relief.



#### LUMIÈRE DE 45°

Équilibre ombre et lumière.



#### LUMIÈRE FRONTALE DOUCE

Rendu doux et naturel, idéal en lumière diffuse.



#### CONTRE-JOUR (RIM LIGHT)

Crée un halo lumineux autour du sujet.



#### CONSEIL

Évitez la lumière dure en plein soleil. Cherchez l'ombre ou attendez des conditions plus douces (matin, soir ou ciel voilé).

### 4. RÉGLAGES CONSEILLÉS

#### MODE



#### OUVERTURE



f/1.8 à f/4  
(selon l'arrière-plan souhaité)

#### ISO



100 à 400  
(garder une bonne qualité)

#### MISE AU POINT



Sur les yeux  
(AF simple ou détection visage)

#### RAW



Pour plus de latitude  
en post-traitement



#### ASTUCE

Utilisez une grande ouverture (petit f/) pour isoler votre sujet avec un joli flou d'arrière-plan (bokeh).

### 5. COMPOSITION & CADRAGE

- ✓ Placez les yeux sur un point fort (règle des tiers).
- ✓ Laissez de l'espace dans la direction du regard.
- ✓ Variez les cadrages : portrait serré, plan américain, en pied...
- ✓ Simplifiez l'arrière-plan pour faire ressortir le sujet.



#### CONSEIL

Un portrait réussi raconte une histoire. Créez une connexion avec votre sujet et mettez en valeur son expression.

### 6. IDÉES DE LIEUX & AMBIANCES

#### NATURE

Verdure, champs, forêt, plage...



#### URBAIN

Rues, façades, escaliers, ponts...



#### BORD DE MER

Lumière douce, vents, reflets...



#### INTÉRIEUR

Près d'une fenêtre, lumière douce...



#### MINIMALISTE

Fond uni, mur clair, style épuré.



#### ASTUCE

Le lieu doit compléter votre sujet, pas le concurrencer. Restez cohérent avec l'ambiance recherchée.

### 7. CONTACT & EXPRESSION



- ✓ Mettez votre sujet à l'aise.
- ✓ Parlez, échangez, créez du lien.
- ✓ Variez les expressions : sourire, regard pensif, rire, mouvements...
- ✓ Les yeux racontent l'histoire.
- ✓ Faites bouger légèrement votre sujet pour plus de naturel.

### 8. ACCESSOIRES UTILES (OPTIONNELS)



Réflecteur  
(or, argent, blanc)



Diffuseur  
(pour adoucir la lumière)



Trépied / Monopode  
(stabilité & cadrage)



Objectif lumineux  
(50mm, 85mm, 35mm...)

#### CONSEIL

Les accessoires sont là pour vous aider, mais la lumière naturelle reste votre meilleur outil.

### 9. ERREURS À ÉVITER

- ✗ Photographier en plein soleil (ombres dures).
- ✗ Oublier de vérifier l'arrière-plan (éléments gênants).
- ✗ Couper les articulations (coudes, poignets, genoux).
- ✗ Trop centrer le sujet systématiquement.
- ✗ Négliger le contact visuel ou l'expression.



## STAGE PHOTO VENDÉE

Apprenez. Pratiquez. Progressez.



### DÉCOUVREZ NOS STAGES PHOTO EN VENDÉE

Portrait, lumière, composition, photo de nuit, paysage, post-traitement...  
Des stages pour tous les niveaux !



#### EN VENDÉE

La Roche-sur-Yon  
Les Sables-d'Olonne  
Noirmoutier • Île d'Yeu  
Marais Poitevin...



stage-photo-vendee.fr



06 87 27 86 24



# LE PORTRAIT STUDIO

Maîtrisez la lumière artificielle pour sublimer votre sujet.  
Contrôlez chaque détail pour des portraits professionnels.



## IDÉE CLÉ

En studio, vous contrôlez 100% de la lumière. Placez, façonnez et dosez-la pour créer l'ambiance, le volume et l'émotion souhaités.

### 1. LES AVANTAGES DU STUDIO

- ✓ Lumière maîtrisée et reproductible
- ✓ Indépendant des conditions extérieures
- ✓ Contrôle total des ombres et des reflets
- ✓ Créativité sans limites
- ✓ Résultats professionnels et réguliers



#### CONSEIL

Prenez le temps de comprendre votre lumière. Un bon portrait commence par une bonne lumière.

### 2. LES SCHÉMAS D'ÉCLAIRAGE CLASSIQUES

REMBRANDT  
Dramatique



LOOP  
Naturel



SPLIT  
Dramatique



PARAMOUNT  
Élégant



BUTTERFLY  
Glamour



Source principale

Remplissage / Réflecteur

Arrière-plan

Sujet

Appareil photo

### 3. LE MATÉRIEL DE BASE



BOÎTIER  
Reflex ou hybride idéalement avec mode manuel.



OBJECTIF  
85 mm ou 50 mm pour un rendu naturel et flatteur.



ÉCLAIRAGES  
Flashes de studio (torche ou à tête déportée).



MODIFICATEURS  
Softbox, parapluie, beauty dish, nid d'abeille, réflecteurs.



#### CONSEIL

Commencez simple : un seul flash avec un grand diffuseur peut déjà produire de magnifiques portraits.

### 4. RÉGLAGES CONSEILLÉS



MODE  
Manuel



OUVERTURE  
f/2.8 à f/5.6 (selon profondeur de champ désirée)



VITESSE  
1/125s (vitesse synchro du flash)



ISO  
100 à 200 pour une qualité optimale



MISE AU POINT  
AF-S / Spot sur les yeux



FORMAT  
Pour plus de latitude en post-traitement



#### CONSEIL

Travaillez toujours en RAW et vérifiez l'histogramme pour une exposition parfaite.

### 5. LA LUMIÈRE : DURE OU DOUCE ?

#### LUMIÈRE DOUCE



- ✓ Ombres douces et progressives
- ✓ Idéale pour les portraits beauté
- ✓ Flatte la peau et atténue les imperfections



#### CONSEIL

Plus la source est grande par rapport au sujet, plus la lumière sera douce. Rapprochez-la pour adoucir, éloignez-la pour durcir.

#### LUMIÈRE DURE



- ✓ Ombres marquées et contrastées
- ✓ Apporte du relief et du caractère
- ✓ Parfaite pour les portraits artistiques et masculins

### 6. GÉRER L'ARRIÈRE-PLAN

#### FOND UNI CLAIR



#### FOND UNI SOMBRE



#### DÉGRADÉ



#### FOND COLORÉ



#### CONSEIL

Éloignez votre sujet du fond pour éviter les ombres portées et ajouter de la profondeur.

### 7. POSER ET DIRIGER SON MODÈLE



- ✓ Expliquez, montrez et guidez.
- ✓ Jouez avec les angles du visage.
- ✓ Cherchez la lumière dans les yeux.
- ✓ Mains et épaules détendues.
- ✓ Faites bouger légèrement.



#### CONSEIL

Créez une connexion, mettez votre modèle à l'aise : l'émotion fera la différence.

### 8. EXEMPLES DE SETUPS SIMPLES

SETUP 1 : LOOP  
Portrait classique



SETUP 2 : REMBRANDT  
Portrait dramatique



SETUP 3 : SPLIT  
Portrait artistique



#### CONSEIL

Déplacez légèrement la lumière, le sujet ou le réflecteur pour affiner le rendu.

### 9. LES ERREURS À ÉVITER

- ✗ Lumière trop frontale (effet plat).
- ✗ Oublier de regarder l'arrière-plan.
- ✗ Reflets parasites sur la peau ou les lunettes.
- ✗ Éclairage trop puissant sans contrôle.
- ✗ Mauvaise mise au point sur les yeux.
- ✗ Modelé trop raide ou mal à l'aise.



#### CONSEIL

Prenez le temps, testez, observez et ajustez. La pratique est votre meilleur atout.



STAGE PHOTO VENDÉE  
Apprenez. Pratiquez. Progressez.



#### DÉCOUVREZ NOS STAGES PHOTO EN VENDÉE

Portrait, lumière, composition, photo de nuit, paysage, post-traitement...  
Des stages pour tous les niveaux !



#### EN VENDÉE

La Roche-sur-Yon  
Les Sables-d'Olonne  
Noirmoutier • Île d'Yeu  
Marais Poitevin...



stage-photo-vendee.fr



06 87 27 86 24



# PHOTOGRAPHIER AVEC SON IPHONE

Un appareil puissant dans votre poche.

Apprenez à l'exploiter pour créer des photos exceptionnelles.



## IDÉE CLÉ

La meilleure photo est celle que vous prenez au bon moment, avec ce que vous avez sous la main. Votre iPhone est toujours prêt : faites-en votre meilleur allié !

### 1. LES RÉGLAGES ESSENTIELS



#### GRILLE

Activez la grille pour mieux composer.



#### HDR INTELLIGENT

Laissez-le activé pour des détails équilibrés.



#### LIVE PHOTO

Activez-le pour capturer le moment avant et après.



#### RATIO

Le format 4:3 est idéal et polyvalent.



#### NETTOYER L'OBJECTIF

Un objectif propre pour des photos nettes !



### 2. COMPOSITION : DES RÈGLES SIMPLES

#### RÈGLE DES TIERS



Placez votre sujet sur les lignes ou aux points d'intersection.

#### LIGNES DIRECTRICES



Utilisez les lignes naturelles pour guider le regard.

#### SYMÉTRIE



Recherchez la symétrie pour des images harmonieuses.

#### CARRÉ NATUREL



Encadrez votre sujet avec des éléments naturels ou architecturaux.



#### CONSEIL

Prenez le temps de bouger, de changer d'angle et d'observer votre environnement. La composition fait toute la différence !

### 3. LA LUMIÈRE : VOTRE MEILLEURE ALLIÉE

#### LUMIÈRE DOUCE



Idéale pour les portraits : près d'une fenêtre, ciel couvert...

#### CONTRE-JOUR



Crée des ambiances et des silhouettes spectaculaires.

#### HEURE DORÉE



Juste après le lever ou avant le coucher du soleil.

#### OMBRE OUVERTE



À l'ombre mais avec une lumière ambiante douce.



#### CONSEIL

Évitez le plein soleil en milieu de journée : les ombres sont dures et les contrastes trop forts.

### 4. EXPOSITION & MISE AU POINT

#### TOUCHER POUR FAIRE LA MISE AU POINT



Touchez l'écran à l'endroit où vous voulez faire la mise au point.

#### AJUSTER L'EXPOSITION



Faites glisser votre doigt vers le haut ou le bas pour éclaircir ou assombrir.

#### VERROUILLER AE/AF



Maintenez appuyé pour verrouiller la mise au point et l'exposition.



#### CONSEIL

Prenez l'habitude de régler l'exposition pour éviter des photos trop claires ou trop sombres.

### 5. UTILISER LES MODES IPHONE



#### PHOTO

Le mode par défaut, parfait pour la majorité des situations.



#### PORTRAIT

Flou d'arrière-plan (mode Portrait) pour mettre en valeur le sujet.



#### PANO

Idéal pour les paysages : balayez lentement de gauche à droite.



#### NUIT (depuis iPhone 11)

Pour les scènes sombres : l'iPhone décide du temps d'exposition.



#### RALENTI

Capturez l'action et ralentissez le temps (Slo-mo).



### 6. ASTUCES CRÉATIVES

#### JOUER AVEC LES REFLETS



#### UTILISER LES PREMIERS PLANS



#### PERSPECTIVES ORIGINALES



#### ZOOMER AVEC LES PIEDS



Avancez ou reculez plutôt que d'utiliser le zoom numérique (pour garder la qualité).



#### CONSEIL

Racontez une histoire, captez une émotion, soyez curieux et patient.

### 7. ACCESSOIRES UTILES



Trépied compact



Fixation universelle



Éclairage LED portable



Filtre ND (pour la lumière forte)



Objectif grand-angle ou macro



Batterie externe (MagSafe)



#### CONSEIL

Les accessoires ne font pas le photographe, mais peuvent vous aider à être plus créatif !

### 8. BIEN GÉRER SES PHOTOS



Activez iCloud Photos pour sauvegarder automatiquement.



Faites le tri régulièrement pour libérer de l'espace.



Utilisez l'app Photos pour retoucher facilement : recadrage, lumière, contraste, couleurs...



Explorez des apps comme Lightroom Mobile, Snapseed ou VSCO pour aller plus loin.



### 9. LES ERREURS À ÉVITER



Utiliser le zoom numérique (perte de qualité).



Oublier de nettoyer l'objectif.



Sous-exposer (photo trop sombre).



Couper les articulations (mains, pieds...).



Ne pas vérifier l'arrière-plan.



Être pressé : prenez le temps d'observer !



#### CONSEIL

Apprenez de vos erreurs, analysez vos photos et amusez-vous !



## STAGE PHOTO VENDÉE

Apprenez. Pratiquez. Progressez.



### DÉCOUVREZ NOS STAGES PHOTO EN VENDÉE

Paysage, lumière, composition, photo de nuit, portrait, post-traitement...  
Des stages pour tous les niveaux !



### EN VENDÉE

La Roche-sur-Yon  
Les Sables-d'Olonne  
Noirmoutier • Ile d'Yeu  
Marais poitevin...



stage-photo-vendee.fr



06 87 27 86 24



# PHOTOGRAPHIER AVEC SON ANDROID

Un smartphone puissant dans votre poche.

Apprenez à l'exploiter pour créer des photos incroyables.



## IDÉE CLÉ

La meilleure photo est celle que vous prenez au bon moment, avec ce que vous avez sous la main. Votre smartphone Android est prêt : faites-en votre meilleur allié !

### 1. LES RÉGLAGES ESSENTIELS

- RÉSOLUTION**  
Utilisez la résolution maximale pour plus de détails.
- QUADRILLAGE**  
Activez le quadrillage pour mieux composer.
- NIVEAU**  
Utilisez le niveau pour des horizons droits.
- HDR**  
Activez le HDR pour préserver les détails dans les ombres et les hautes lumières.
- RAPPORT D'ASPECT**  
Le 4:3 ou 16:9 sont idéaux pour la plupart des situations.



### 2. COMPOSITION : DES RÈGLES SIMPLES

#### RÈGLE DES TIERS



Placez votre sujet sur les lignes ou aux points d'intersection.

#### LIGNES DIRECTRICES



Utilisez les lignes naturelles pour guider le regard.

#### SYMÉTRIE



Recherchez la symétrie pour des images harmonieuses.

#### CADRE NATUREL



Encadrez votre sujet avec des éléments naturels ou architecturaux.



#### CONSEIL

Prenez le temps de bouger, de changer d'angle et d'observer votre environnement. La composition fait toute la différence !

### 3. LA LUMIÈRE : VOTRE MEILLEURE ALLIÉE

#### LUMIÈRE DOUCE



Idéale pour les portraits : près d'une fenêtre ou à l'ombre.

#### HEURE DORÉE



La lumière chaude du lever ou du coucher sublime vos photos.

#### CONTRE-JOUR



Crée des ambiances et des silhouettes spectaculaires.

#### CIEL COUVERT



Lumière diffuse idéale pour les paysages et les portraits.

#### OMBRE OUVERTE



À l'ombre mais avec une lumière ambiante douce.



#### CONSEIL

Évitez le plein soleil en milieu de journée : les ombres sont dures et les contrastes trop forts.

### 4. EXPOSITION & MISE AU POINT

#### TOUCHER POUR FAIRE LA MISE AU POINT



Touchez l'écran à l'endroit où vous voulez faire la mise au point.

#### AJUSTER L'EXPOSITION



Faites glisser votre doigt vers le haut ou le bas pour éclaircir ou assombrir.

#### VERROUILLER AE/AF



Maintenez appuyé pour verrouiller la mise au point et l'exposition.



#### CONSEIL

Prenez l'habitude de régler l'exposition pour éviter des photos trop claires ou trop sombres.

### 5. MODES À CONNAÎTRE



**PHOTO**  
Le mode par défaut, parfait pour toutes les situations.



**PORTRAIT**  
Flou d'arrière-plan (mode Portrait) pour mettre en valeur le sujet.



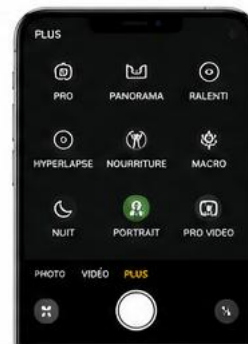
**GRAND ANGLE / ULTRA GRAND ANGLE**  
Idéal pour les paysages et les scènes d'architecture.



**MACRO**  
Pour les gros plans sur les petits sujets.



**NUIT**  
Pour les scènes sombres : l'Android optimise automatiquement.



### 6. ASTUCES CRÉATIVES

#### JOUER AVEC LES REFLETS



#### UTILISER LES PREMIERS PLANS PLANS



#### PERSPECTIVES ORIGINALES



#### ZOOMER AVEC LES PIEDS



Avancez ou reculez plutôt que d'utiliser le zoom numérique.



#### CONSEIL

Racontez une histoire, captez une émotion, soyez curieux et patient.

### 7. ACCESSOIRES UTILES



Trépied compact



Fixation universelle



Éclairage LED portable



Objectifs clip (grand-angle, macro...)



Batterie externe (Powerbank)



#### CONSEIL

Les accessoires ne font pas le photographe, mais peuvent vous aider à être plus créatif !

### 8. BIEN GÉRER SES PHOTOS



Activez la sauvegarde dans Google Photos.



Faites le tri régulièrement pour libérer de l'espace.



Utilisez l'éditeur intégré ou Snapseed pour retoucher facilement.



Explorez les apps comme Lightroom Mobile ou VSCO pour aller plus loin.



### 9. LES ERREURS À ÉVITER



Utiliser le zoom numérique (perte de qualité).



Oublier de nettoyer l'objectif.



Sous-exposer (photo trop sombre).



Couper les articulations (mains, pieds...).



Ne pas vérifier l'arrière-plan.



#### CONSEIL

Être pressé : prenez le temps d'observer et de composer !



**STAGE PHOTO VENDÉE**  
Apprenez. Pratiquez. Progressez.



### DÉCOUVREZ NOS STAGES PHOTO EN VENDÉE

Paysage, lumière, composition, photo de nuit, portrait, post-traitement...  
Des stages pour tous les niveaux !



### EN VENDÉE

La Roche-sur-Yon  
Les Sables-d'Olonne  
Noirmoutier • Île d'Yeu  
Marais Poitevin...



stage-photo-vendee.fr



06 87 27 86 24