

Guide pratique pour diriger votre modèle ; suivit du guide pour le photographe

Conseils que les professionnels connaissent et appliquent lors de leur shooting



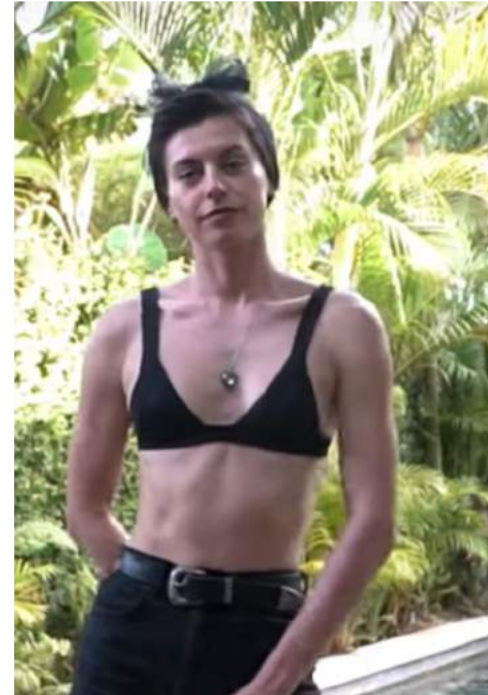
Club photo, Marie-Victorin, Francis O'Shaughnessy, prof.

La posture chez le modèle est très importante. Voici quelques conseils pour guider vos modèles. Ils sont pas exclusifs, mais les plus souvent représentés par les professionnels.

1. **Épaules.** Demandez au modèle de rouler ses omoplates vers l'arrière et de les descendre. Ainsi, il y a plus de tonus; le cou n'est pas étiré, les épaules sont droites



Non



oui



Alice Pagani



2. Faites en sorte que le **modèle soit à l'aise devant la caméra**. Demandez-lui de bouger, de prendre de l'espace. La respiration est un bon moyen.



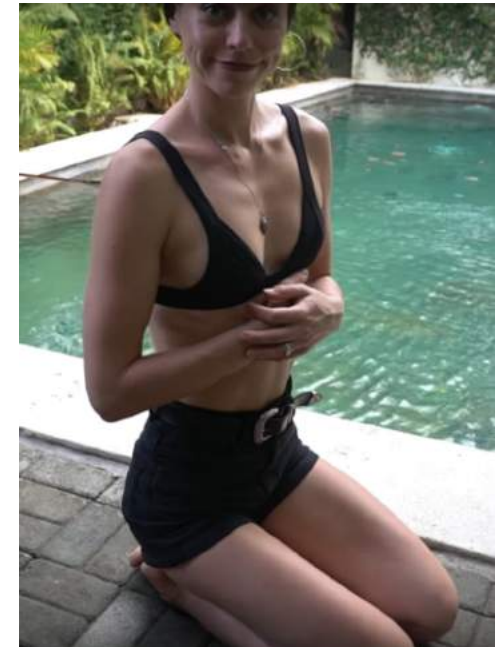
non



Cuisses non...



oui



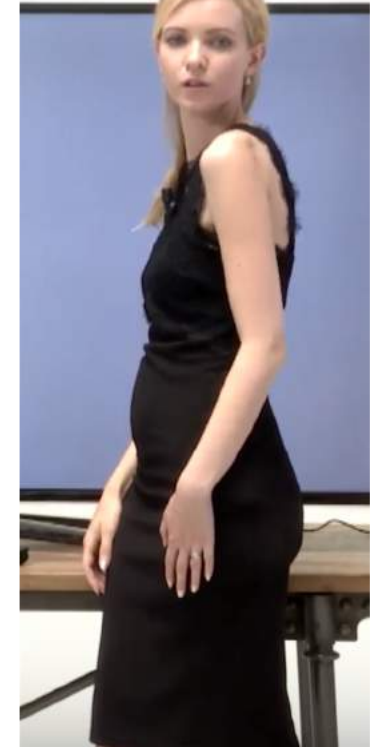
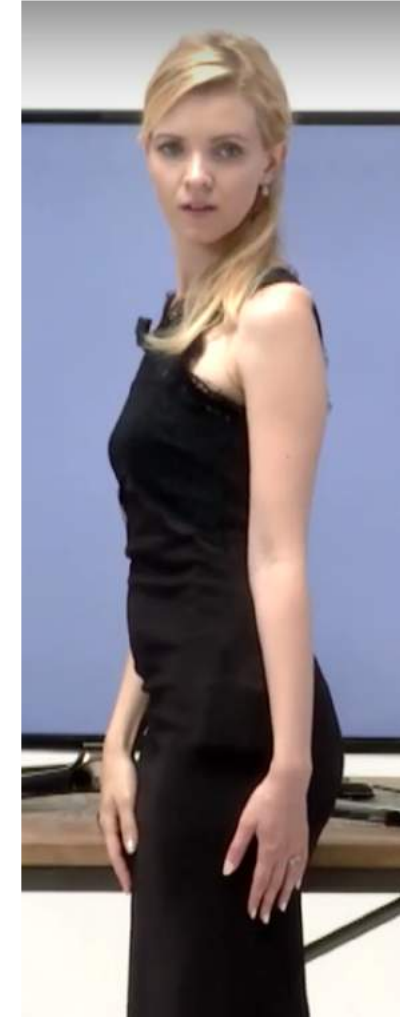
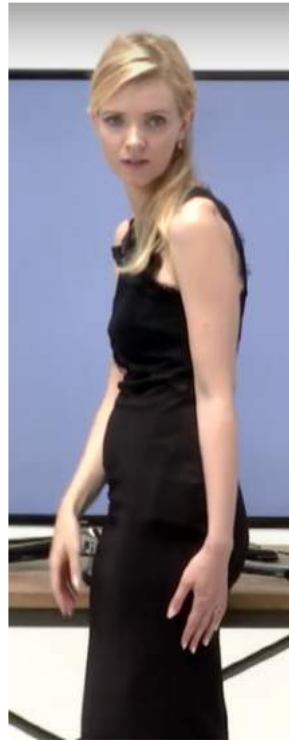
Remonter un peu son bassin en ayant le dos droit.

3. **Créez des courbes avec le corps.** Placez les épaules $\frac{3}{4}$, placez la jambe dans la direction du photographe, sortez une hanche, laissez tomber vos bras, penchez un peu la tête, etc. Mettez aussi un bras devant l'autre (ainsi l'un est plus apparent que l'autre).





3.1. Restez debout devant la caméra ne donne pas d'expression à votre corps. Il faut alors oser et prendre une posture dynamique.



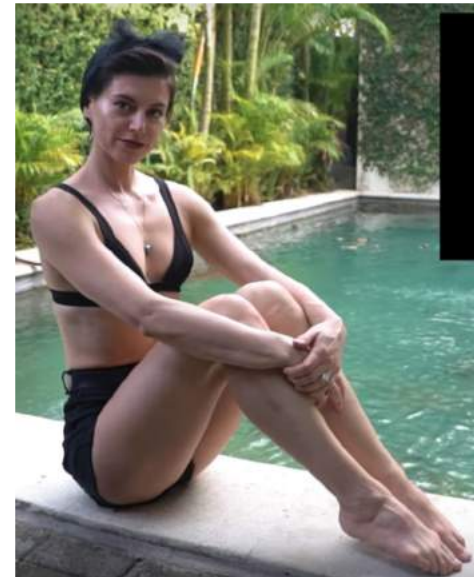
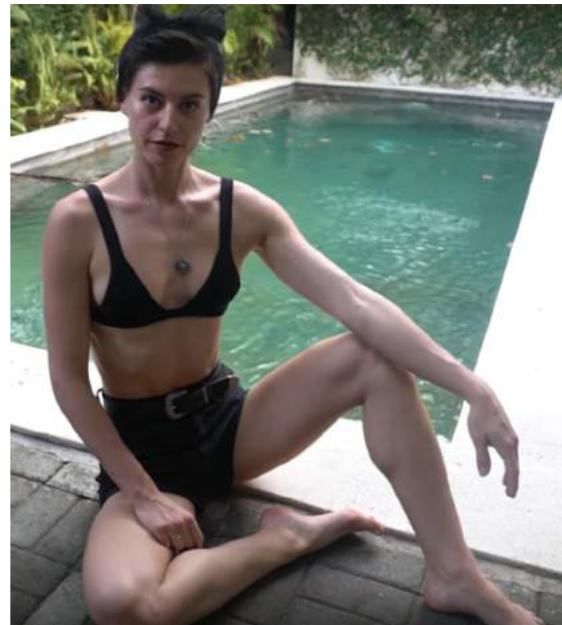
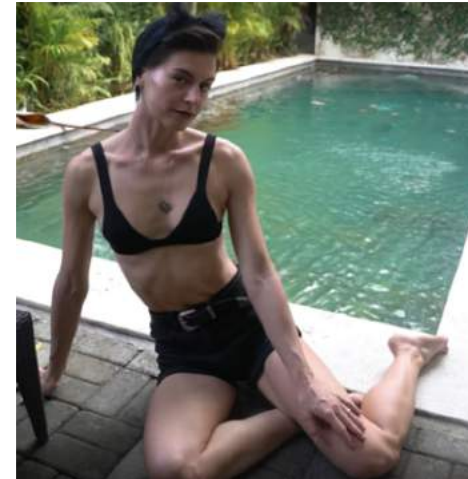
Non, lorsque le modèle est droit, ça détermine la puissance et la virilité. Ce qui est intéressant d'exploiter d'autres aspects avec les courbes, les volumes et la légèreté.

oui

Relâchez les bras

Corps avec courbes

4. Poses assises. Les angles du corps sont très importants. Créez des formes géométriques avec vos articulations. Ainsi, ça rend vos poses plus dynamiques.



Pointez
avec vos
orteilles



pieds





Pieds pointés



Alice Pagani



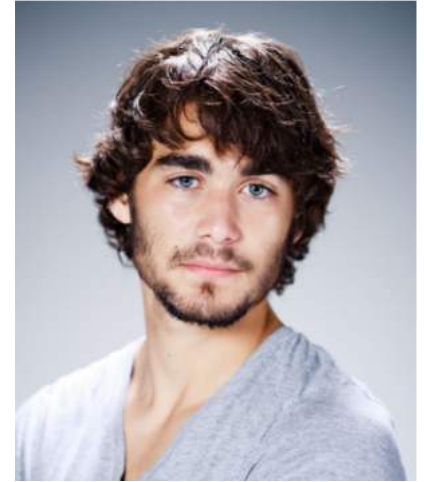
Pieds

5. Poses en groupe. Ce sont les mêmes principes que les poses individuelles.





6. **L'expression du visage de face.** Plusieurs modèles ne savent pas où regarder, quelle expression réaliser. Pensez à ce qui vous représente le mieux, ce qui vous met à votre avantage. C'est comme prendre un selfie.



6.1. Le regard a un réel impact dans un shooting. Dans votre expression, votre regard ou vos yeux, toute l'image du monde y passe. Pensez à des moments heureux, des moments dans lesquels vous êtes bien avec vous-même.



mélancolie



Bien-être



Regard perçant



passible

6.2. attention lorsque le modèle regarde en direction du soleil. Les yeux ont tendance à plisser; ce qui peut lui donner un caractère sévère.



Martin Baron



7. **Lumière sur le modèle.** Si vous faites des photos extérieures, prenez un cadrage qui permet de bien voir les yeux du modèle (il est important qu'il n'y ait pas d'ombre sur les yeux. Aussi pour **détendre l'atmosphère**, vous pouvez parler d'histoire insensée ou faire des blagues afin de relaxer le modèle. Le fait qu'il pense à autre chose enlève l'idée d'« acting » devant l'appareil.



Regardez ici les yeux (ne pas faire un œil de boxeur

Faire sourire le modèle sans qu'il soit artificiel. Faites des blagues!
Écoutez: www.youtube.com/watch?v=qwhf0zQTWz4

8. **Le sourire.** Pour faire des poses qui n'ont pas de double menton, avancer le coup et descendre la tête un peu. Ainsi, les yeux sont en contact étroit avec le photographe et le sourire n'est pas forcé.

Aussi, pour donner un **regard ou présence particulière**, demander au modèle de penser à un moment heureux de sa journée; de penser qu'il y a quelque chose d'effrayant derrière lui; d'écouter un son derrière lui. Ainsi, sa présence distraite par un élément non visible dans la photo lui donne une expression intrigante.

On lève le cou et
On descend la tête
vers l'avant



La différence entre les deux positions



Gros menton (Voici un cou sans effort)



Menton correct (le cou penche vers l'avant)

9. **Relaxer les lèvres.** Le modèle est stressé avant un shooting, ce qui leur donne une mâchoire crispée. Dit-lui d'ouvrir grand la **bouche**, de relaxer ses **lèvres** en soufflant, de relâcher les sourcils, de prendre de grandes respirations, relaxer son cou et de laissé une **mince ouverture dans de la bouche** (cela rend une personnalité moins sévère chez le modèle). Aussi le modèle semble plus confortable sur vos images.



Regard sévère, crispé



Alice Pagani et Paige Reifler





L'esthétique

10. **Les vêtements.** Évitez les logos, les inscriptions, les écritures pour ne pas nuire à la lecture du spectateur. Ainsi, c'est plus neutre.



F2.5 1/1250 s iso 100

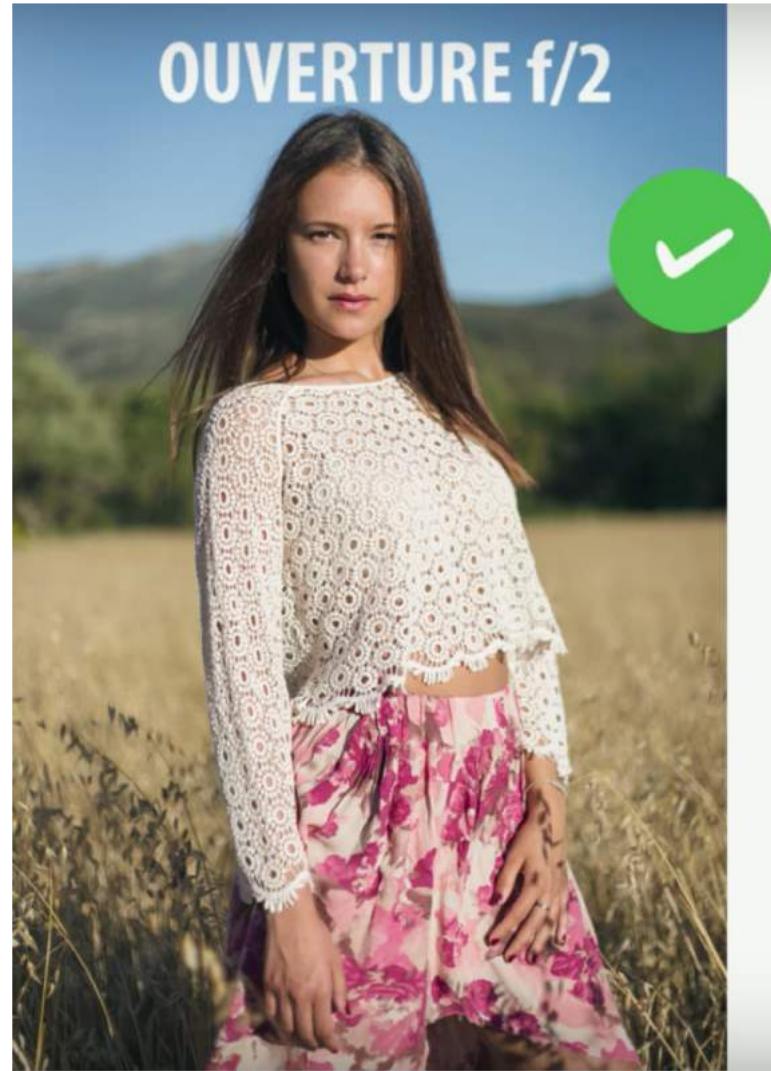


Ici, un portrait. Le sujet s'est mis entre le photographe et le soleil afin d'avoir les cheveux plus lumineux (à contre-jour).

11. **Lieux.** Trouvez un endroit calme où le modèle se sent bien. Pas trop de monde, circulation, etc. Elle sera plus confortable, naturelle sur les photos.

Pour mettre le sujet en valeur, utilisez des objectifs avec une grande ouverture (f/1.5; 1,8; 2) qui permettent de flouter l'arrière-plan (50 mm, 85 mm, 120 mm, 140 mm). Ainsi, le spectateur sera attiré par la zone de netteté et non pas le flou.

* **Si le sujet est en mouvement,** faire deux photos par pose pour s'assurer que les yeux ne sont pas (à demi) fermés.



Le fond ici est trop net, ce qui dirige le spectateur sur l'arrière plan et non le sujet.

12. Les accessoires. Pour bien agencer vos univers, il est important de suggérer des accessoires (chapeau, objets, linges, chaise, etc.). Cela peut rajouter du charme et de la profondeur à vos images.



10. Si le modèle est un bébé ou un enfant, il est recommandé que l'un de ses parents soit à côté de vous. Si c'est un bébé, demandez au parent d'agiter un toutou à l'endroit où le bébé doit regarder. Cela rend la tâche beaucoup plus facile et sécurise le bébé. Aussi, mettez-vous à la même hauteur que le bébé, vous aurez de meilleurs expressions.



Francis O'Shaughnessy

Quelques poses faciles et fréquentes sur un shooting



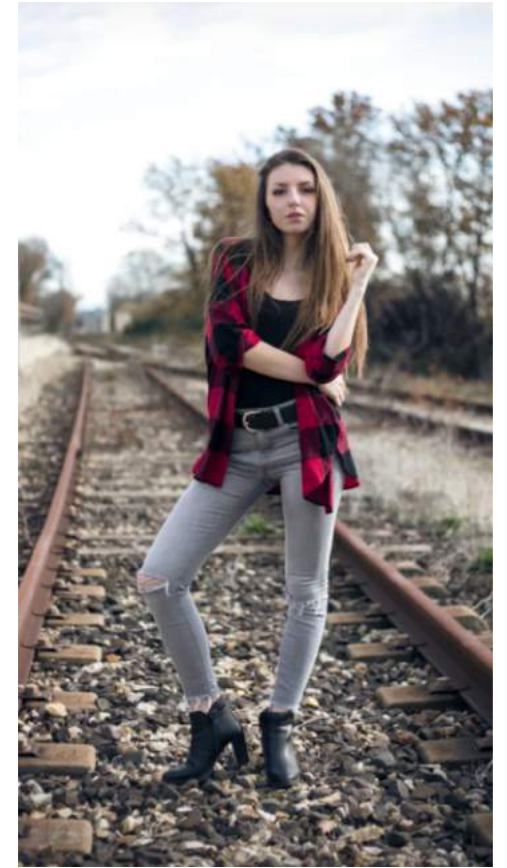
Jambes croisées
main sur une hanche
main sur la cuisse
casser la hanche



Les mains: Une pose pour représenter la douceur. Le modèle peut les positionner près de la bouche, ce qui intensifie le bas du visage. Entrouvrir la bouche, c'est plus détendu et montre qu'elle est moins fermée sur elle-même. Penchez la tête vers la main et non le contraire.



D'autres vont se toucher les **cheveux**. Elles jouent avec le volume afin de les faire bouger dans tous les sens. Cela dépend de ce que cherche le photographe et le modèle. C'est jouer avec le mouvement, le vent, etc.



Travaillez avec les angles en cassant les bras; cela ouvre un peu le corps. C'est facile à réaliser.



Le modèle assis sur un point de fuite. Ce qui permet au spectateur de suivre la perspective; le modèle est un obstacle dans la vision de cette dernière. Cette pose peut être un peu garçonne, ce qui donne de l'assurance. N'oubliez pas les angles.

Pour créer des portraits plus intimes, cadrer que le visage. Ce dernier peut être dissimulé à l'arrière d'objets pour complexifier la lecture de la composition.

Lina Kozell

Guide pratique pour le photographe

Voici quelques conseils pour vous aider à la prise de vue.

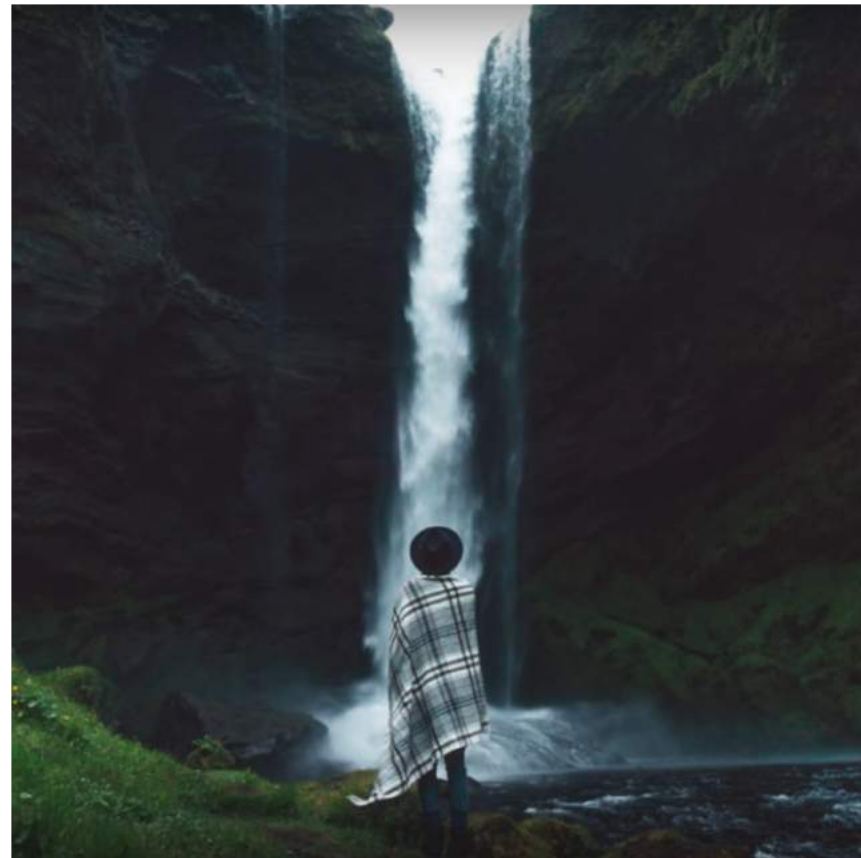
1. **La simplicité** est la clé. Parfois nous avons des idées trop compliquées, ce qui peut parasiter ou manquer la photo. Allez à l'essence de ce que vous voulez faire. Pour cela, il faut savoir quel type de photo vous voulez et pourquoi vous voulez cette photo ?

Travaillez avec deux trois éléments. Cela permet d'aller droit au but. Ça communique un message clair et précis.





Humain et forêt



Humain, chute d'eau et roches



Cheval, montagnes, gazon



Andrius Maciunas



Lina Kozell



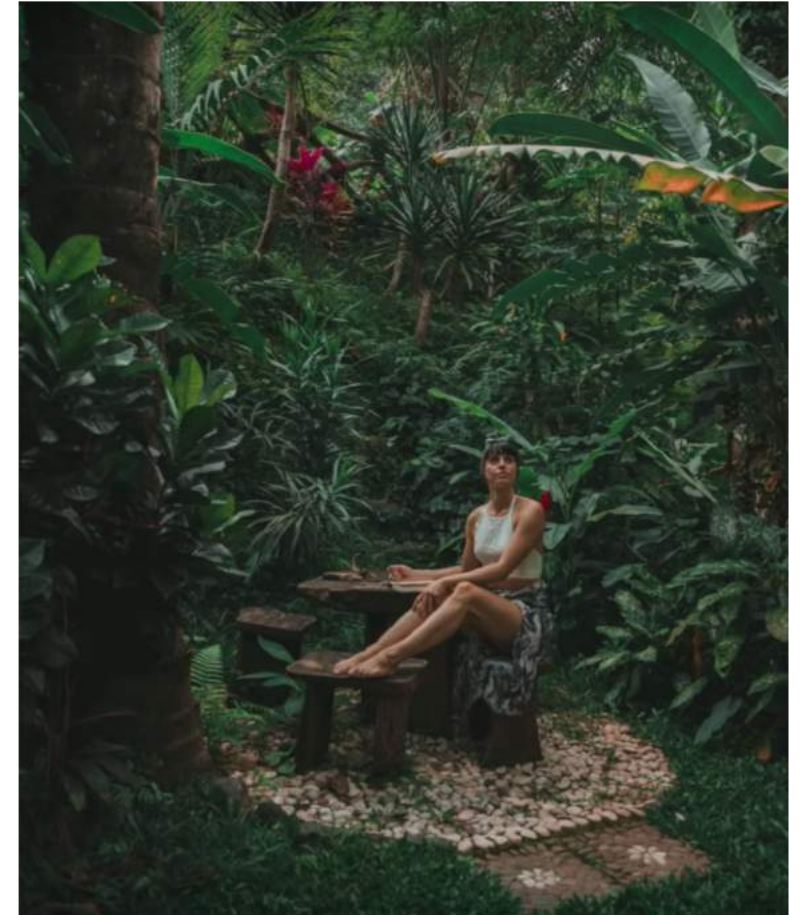
[Agnieszka Ankiersztejn-Kuźniar](#)

Au début du shooting, pour respecter le modèle, commencez par des photos qui lui donnent une zone de confort. Ne débutez pas avec des plans très rapprochés, cela pourrait le gêner surtout si vous ne connaissez pas le sujet.

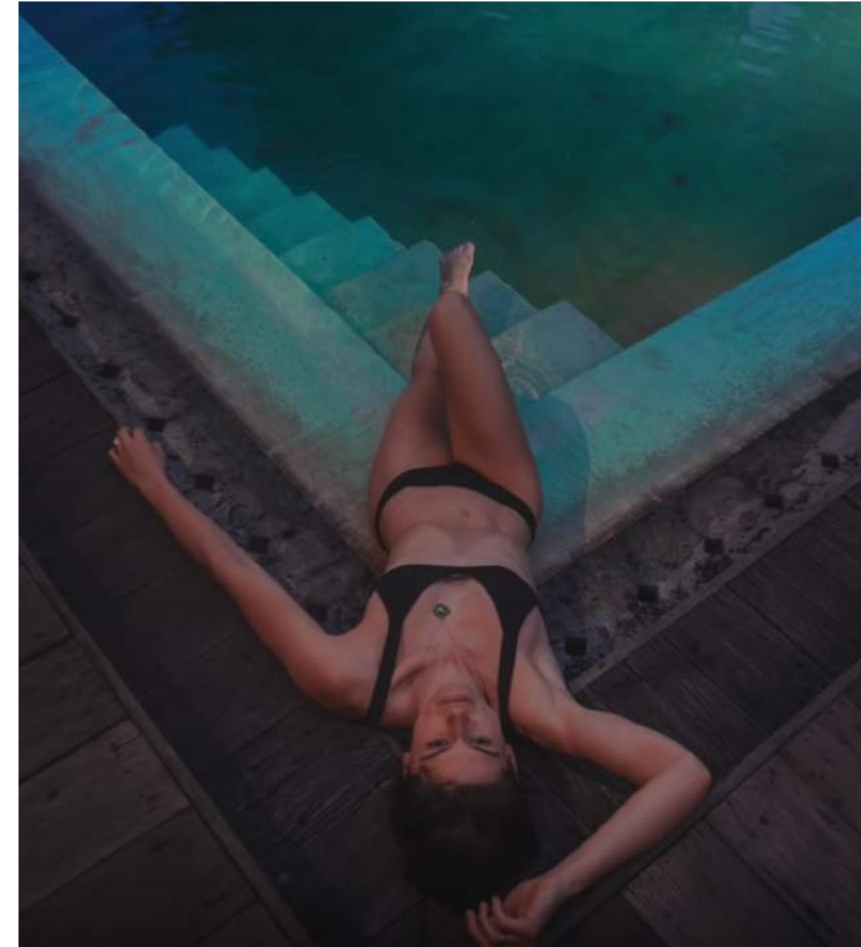
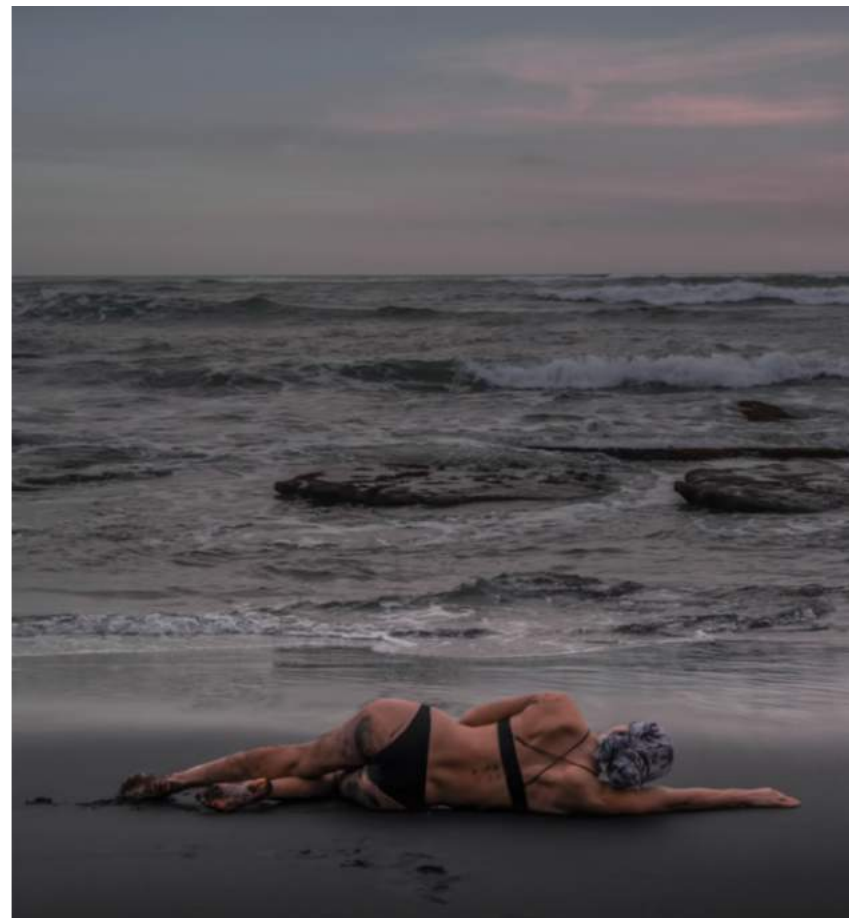
2. Dans le doute, **faire une prise de vue qui est plus sombre** (sous exposé) que trop claire (surexposé). Pourquoi? À la postproduction, vous pouvez aller chercher des détails qui n'apparaissent pas (avec la luminosité); ce qui est impossible dans le cas opposé (surexposé).

Afin de mettre en confiance votre modèle, vous pouvez constamment le guider afin qu'il se sente en sécurité. Vous lui donnez des consignes à suivre afin qu'il ne se pose pas dans sa tête: est-ce que ma pose est OK, est-ce que je suis beau sur la photo, est-ce que j'ai l'air gros, etc. Vous pouvez aussi complimenter le modèle.

Ainsi, vous avez des photos qui sont moins figées ou éteintes; réussir à harmoniser un langage corporel crédible dans un environnement inconfortable. Quand c'est réussi, on voit le modèle et plus le « posing »!

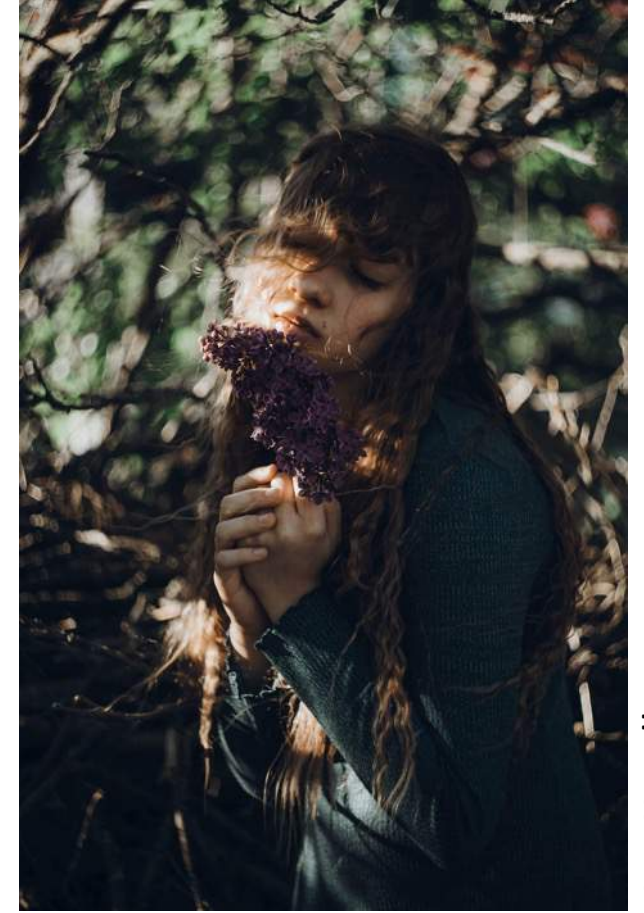


3. Dans la pratique, vous allez faire la différence assez rapidement d'une pose « **fake** » d'une pose **authentique**. Parfois, jouer avec le « fake » peut –être intéressant, sans trop en abuser.



Trop théâtrale, la pose n'est pas fonctionnelle (fig. 1), car le concept passe avant l'émotion ou la présence.

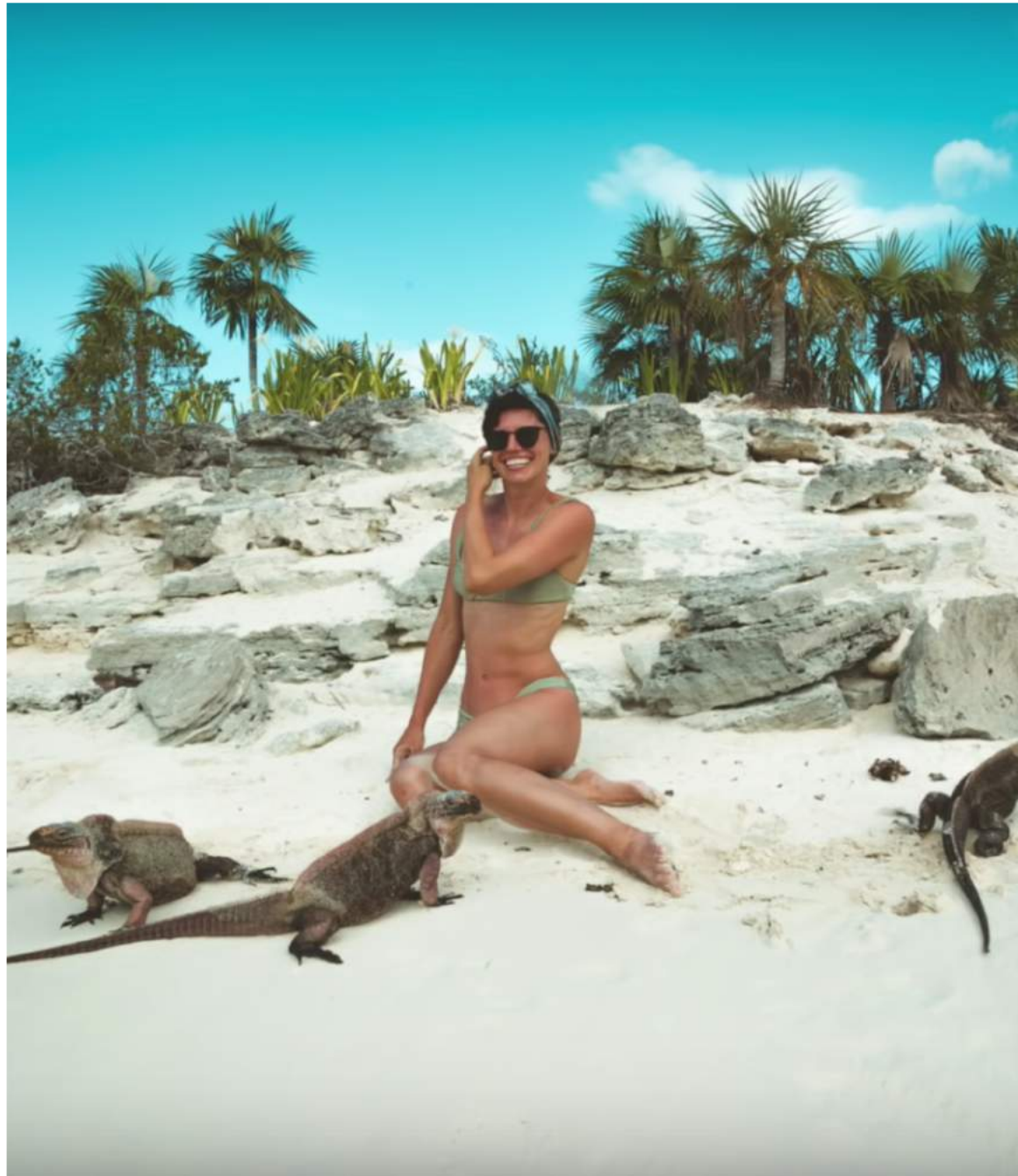
Dans l'authenticité, c'est plus naturel, décontracté et tu viens chercher le lecteur droit au cœur. Pour cela, il faut bien diriger le modèle (lui dire ou regarder, quoi penser, l'intégrer dans une composition fonctionnelle, etc.)



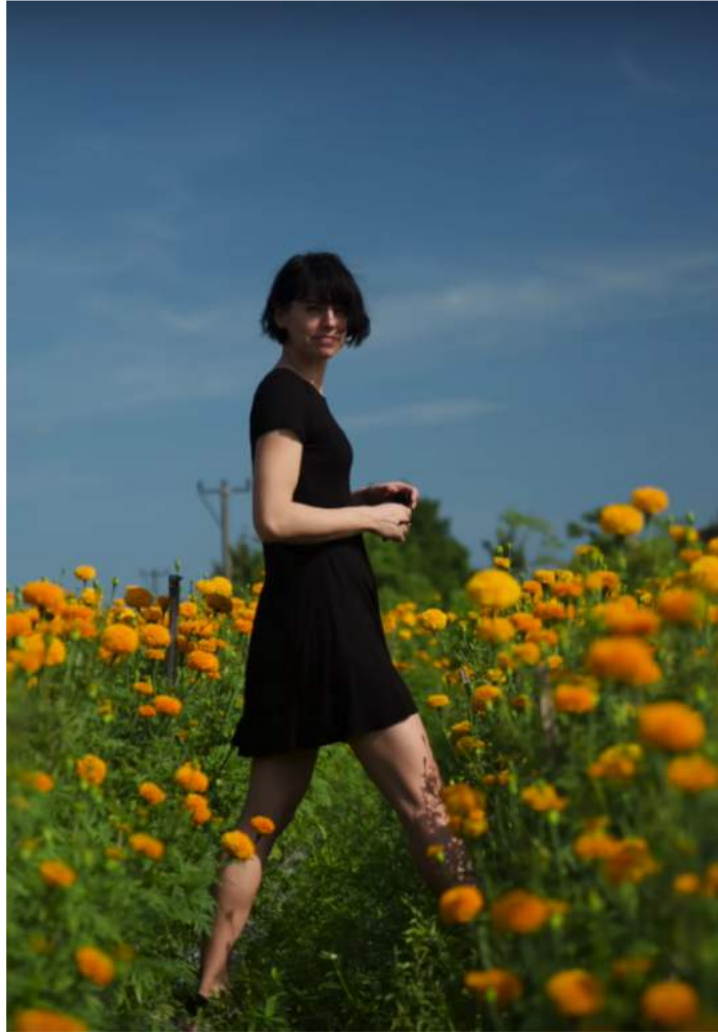
Ina Kozell

Il y a des sourires naturels, des réelles émotions vécues, un sentiment contagieux. Il faut faire passer un « je ne sais quoi » par les yeux (l'émotion passe par les yeux). Pour qu'il oublie qu'il pose, faire des bêtises afin qu'il puisse se détendre.

L'entre-deux
Fake- mais
fonctionnelle

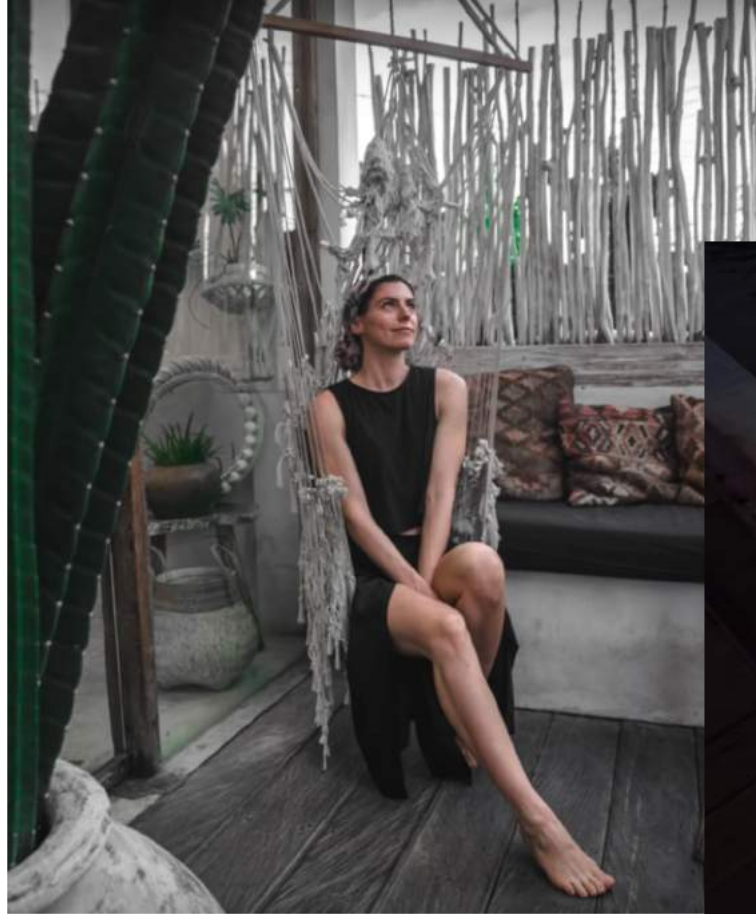


4. **Faites des retouches photographiques** avant de mettre en ligne vos images. Allez-y « mollo » dans la retouche. Visez la simplicité: contraste, luminosité, couleur, lens correction, etc. L'idée n'est pas de créer des images comme si vous étiez technicien, mais artiste. Ne cherchez pas les applaudissements ou les « like »; faites une photo qui est significatives pour vous.

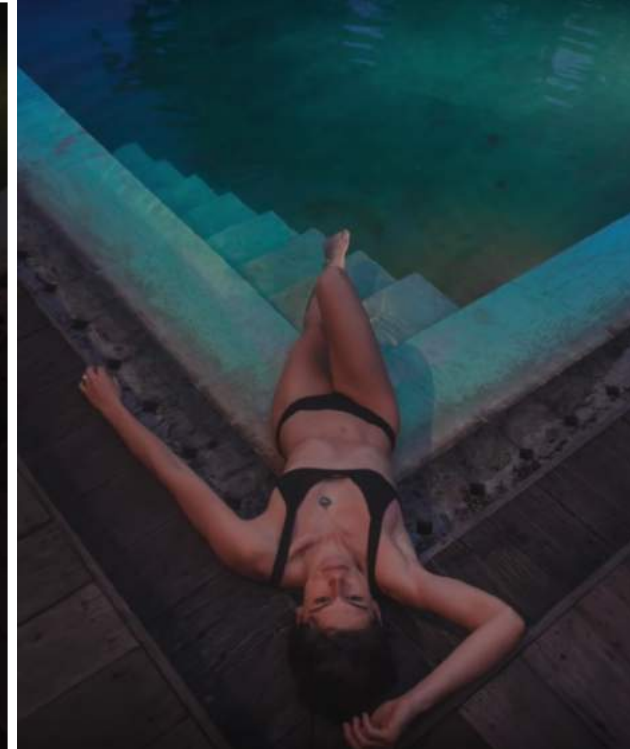




Trop foncé



correct



Si vous n'êtes **pas à l'aise avec Photoshop** (ou débutant), ne croyez pas que les filtres Instagram vont sauver vos photos, car elles pourraient être trop filtrées.



correct



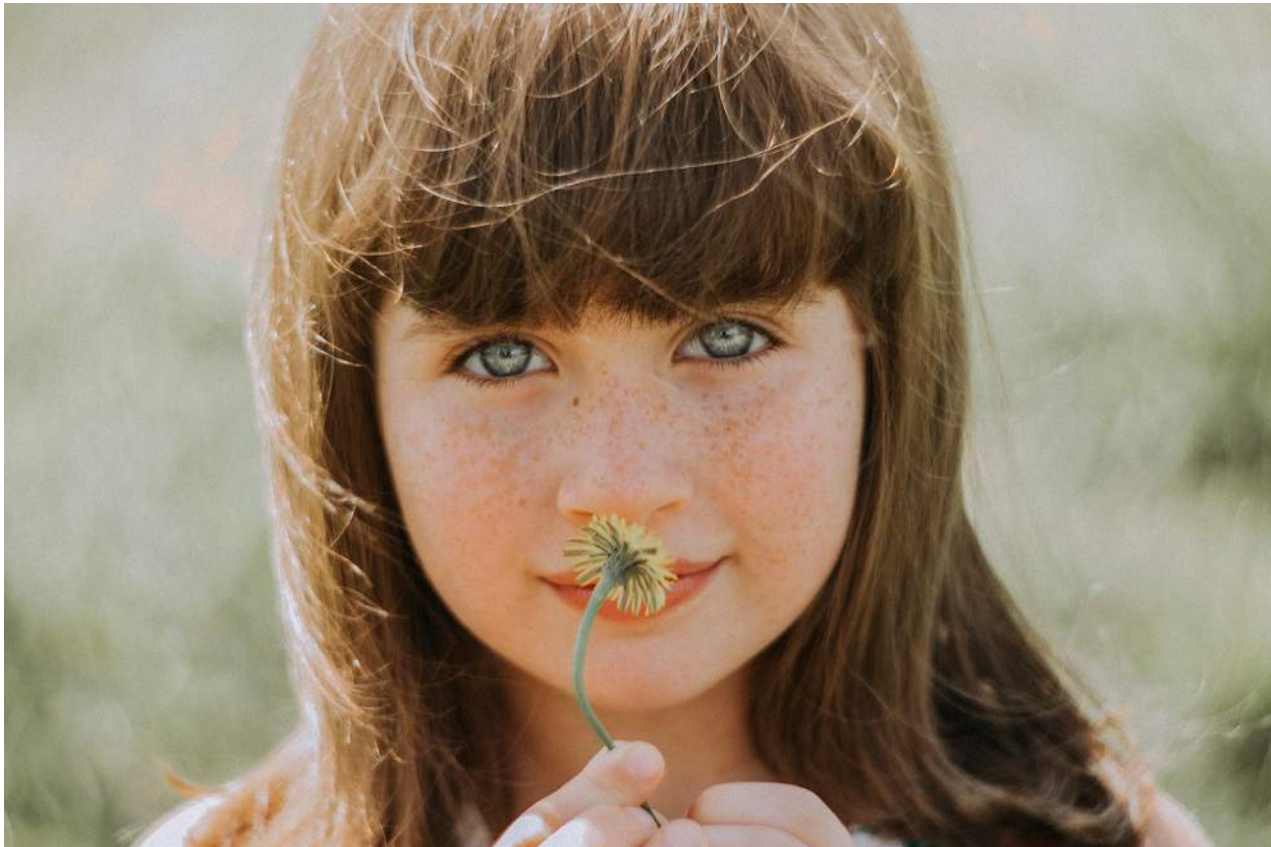
Trop filtré (saturation, couleurs, etc).

5. La différence entre un débutant et un professionnel; il faut toujours « **focus** » sur les **yeux**. Si les yeux ne sont pas au focus, votre photo n'est pas fonctionnelle. Certaines photos sont intéressantes lorsqu'elles ne sont pas au focus (Polaroid, Soft focus, etc.), mais on parle d'autre chose ici.

En argentique: vérifier le stigmomètre

En numérique: usez x2 x4 de la loupe pour bien faire le focus

Les yeux et la bouche doivent toujours être au focus.



Ici, comme vous voyez, il y a un léger flou au niveau des yeux et de la bouche.

Souvent, cela arrive si votre focus a été fait rapidement, si le modèle a bougé ou si le focus a été fait sur les cheveux ou une autre partie du corps.

Dans les trois cas, la photo n'est pas fonctionnelle et inutilisable. (le focus a été fait à l'arrière de la tête).

*Parfois, dans l'écran de l'appareil, le focus semble bon; or, c'est à l'ordinateur ou dans la chambre noire que les constatations sont faites!



5.1 Pour avoir **une bonne lumière dans le visage du modèle**, il peut être utile d'avoir un diffuseur qui est tenu par le modèle. Bien sûr, le photographe ne le voit pas à la prise de vue. Il faut avoir une distance assez rapproché (vous êtes dans la sphère intime du modèle) comme si vous étiez en discussion avec lui (car nous ne discutons pas à 3 mètres de quelqu'un).

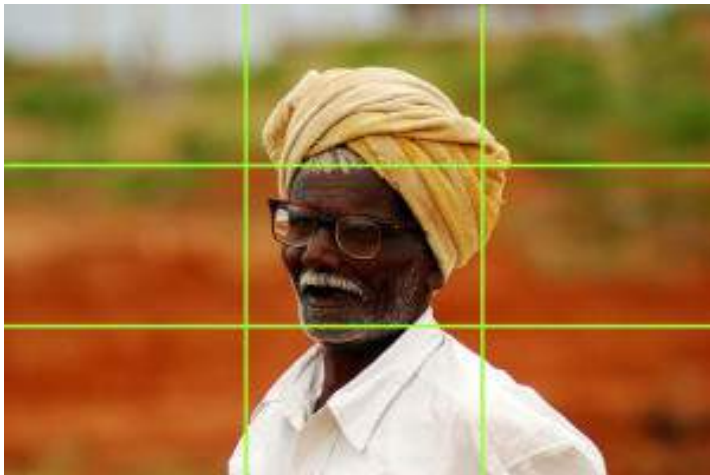
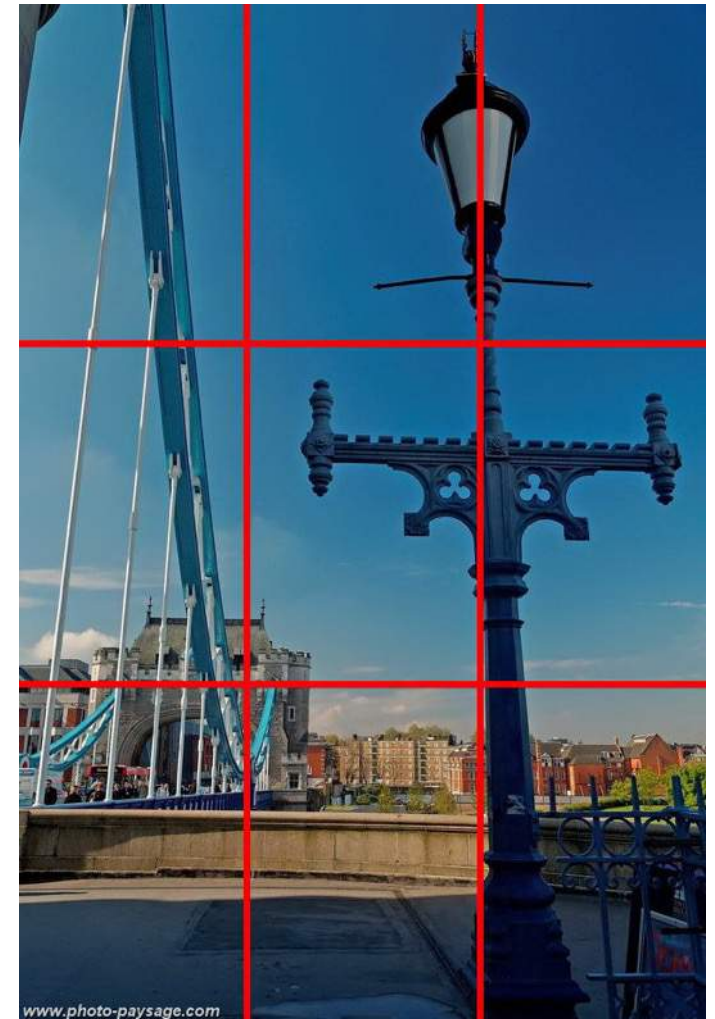


10\$ sur Aliexpress



<https://www.youtube.com/watch?v=mEFEzZjMmOs>

6. **Composition.** Pour faire des compositions fonctionnelles, respectez la règle des tiers (lois universelle). Lorsque vous serez meilleur, vous pourrez la contourner et faire des compositions personnalisées.



7. **Trouver un élément sur quoi focaliser** avant de prendre une photo (à moins que vous faisiez de la photo minimaliste). Sans sujet ou image peut tomber à plat. Donnez quelque chose à voir au spectateur.



8. Prenez votre temps avant de faire une prise de vue (focus, cadrage, guider le sujet, réglage, analyser la situation, la lumière, etc.). Prenez 10 minutes pour comprendre le contexte, vous perdrez moins de temps à shooter! Si vous êtes préparé et en vos moyens, il y a de bonnes chances que votre image soit fonctionnelle. *Il ne sert à rien de prendre 50 mauvaises poses pour faire une pose de bonne. Apprenez à sentir lorsque c'est la bonne pose à prendre. Photographier avec une intention et non à l'aveuglette!



9. **Laissez le modèle vous surprendre ou agir par lui-même.** Les modèles d'expérience sont plus à l'aise devant l'appareil; si vous leur laissez plus de liberté, vous ferez des images qui existent que dans des moments de laisser-aller. Faites confiance en vous et suivez votre instinct photographique. * Ne tomber pas dans le n'importe quoi; si c'est le cas, redirigez le tire vers votre intention.



10. **Travailler avec plusieurs modèles implique plusieurs défis** (les regards, les postures, le mouvement, le visage, etc.). Il faut bien analyser la situation avant de l'enregistrer. Il faut développer cette expertise si vous voulez faire des photos de famille, des mariages, des événements. Vous devez être ferme lorsque vous guiderez vos modèles sinon, vous serez toujours déçu du résultat. Pratiquez-vous avec vos amis avant de vous engager dans des contrats. Osez être créatif et faire des concepts farfelus et pas uniquement classique.



11. Si vous faites quelque chose que vous n'avez jamais fait en photo, **faites des recherches sur Internet** afin de vous inspirer; cela vous donnera confiance. Ainsi, avec plus de connaissances sur le sujet, vous pourrez aller plus loin dans le projet.

a. Faites-vous un dossier avec la thématique de recherche.

b. Cherchez des photographes qui vous inspirent

c. Notez le but précis du projet (essais, contrats, publicité, etc.)

d. Entrez en contact avec des photographes et posez des questions.

e. Faites des essais à la prise de vue avant votre contrat, pour éviter les mauvaises surprises.

d. Soyez original dans votre rendu final, c'est ce qui va attirer les contrats à vous. Soyez respectueux et professionnels.* Avant de chercher l'originalité, apprenez la technique, la mécanique des shooting (poses, lumière, modèles, type de contrats, etc.).

f. Toujours faire des contrats signés avant de faire le travail. Cela vous permet de vous protéger contre les clients (non paiement, plaintes, etc.).

12. **Faites différents points de vue.** Cela va donner plus d'ampleur à votre sujet et votre pose (plongée, contre plongée, sujet vu de derrière, etc.). Vous pouvez également vous mettre au même niveau que votre sujet (surtout pour des enfants). Ainsi, le spectateur a différents angles de lecture.



Si vous ne connaissez pas vos modèles, ne les touchez pas, gardez vos distances pour ne pas ruiner l'ambiance. Le modèle ne sait pas ce que le photographe pense; même si vous n'avez aucune intention néfaste derrière la tête. Si vous voulez qu'elle replace une mèche de cheveux, demandez-lui de le faire. Bref, ne forcez pas la complicité.

Comment osez demander à un modèle de poser pour vous? Les photographes sont souvent timides.

1. **Demandez à vos amis, vos parents, à vos proches** (des personnes que vous parlez tous les jours. Vous pouvez « poster » une annonce sur Facebook; ce n'est pas grave si ce n'est pas de vrais modèles.

2. **Il faut être clair dans votre projet:** qu'est-ce que vous voulez faire? Pourquoi voulez-vous le faire? Si vous êtes débutant, des personnes aimeront poser pour vous pour que vous appreniez, même s'il n'y a pas de résultat garanti (donc c'est juste un travail de recherche). Soyez franc et honnête avec vos futurs modèles. Il se peut que vous vouliez que tester une méthode, un objectif, etc.

3. **Arrêter de vous trouver des excuses** pour ne pas faire de la photo. Nous sommes notre plus grand ennemi, nous sommes que des excuses. Courage, sortez de votre zone de confort.

4. **Faites des « workshop » ou entraînez-vous avec votre Club photo!** Cela va vous aider à guider les modèles (des personnes que vous ne connaissez pas). C'est très bénéfique. A) vous êtes confronté à une situation de faire une prise de vue avec quelqu'un. B) C'est un moment où vous entrez en contact avec des modèles.

Exercices: Demandez à trois de vos amis de poser pour vous. Ensuite, demandez à 5 modèles de votre région sur Facebook en envoyant un courriel personnalisé. Si vous n'avez pas de réponse, les relancer afin d'être sûr qu'ils ont bien reçu votre message. Si vous avez une réponse, trouvez une date et allez « shooter »!



Quelques éléments à noter avant un shooting

- a. L'éclairage (sombre ou lumineux; ambiance couleur, effets)?
- b. Êtes-vous capable de vous déplacer ou y aura-t-il trop de monde?
- c. Le modèle sera-t-il en mouvement ou statique?
- d. Quels sont les endroits possibles pour « shooter »?
- e. Combien de monde à « shooter »?
- d. Qu'est ce que l'organisme fera de ces photos?
- f. Apprenez à définir en mots clairs ce que vous voulez faire afin que le client suive vos délires. Trouvez des termes qui vous distinguent de vos collègues dans la même discipline. Plus vous serez précis, plus vous serez efficace.
- g. Inspirez confiance au modèle. Souvent on est dans un environnement gênant ou inconfortable surtout si le modèle est inexpérimenté.

Comment poser lorsque tu es un modèle:

<https://www.youtube.com/watch?v=UQePS1HEtHE>

<https://www.youtube.com/watch?v=BWfc90vd1IE>

Plus d'infos

Prise de vue pour le photographe

<https://www.youtube.com/watch?v=6pzmjNiTdNk>

Diriger un modèle:

<https://www.youtube.com/watch?v=YsrtcV4C9fs>

Photographe débutant, comment trouver ses modèles:

<https://www.youtube.com/watch?v=dg2iB--qntc>

Posez des modèles qui ne sont pas des modèles

<https://www.youtube.com/watch?v=7xWxpunlZ2w>

<https://www.youtube.com/watch?v=f7GYG6nzSKc>

***https://www.youtube.com/watch?v=j-7_FCkD7O0

Guider un modèle de A à Z:

<https://www.youtube.com/watch?v=7kSwzazDOm4>

Portraits et mouvement:

<https://www.youtube.com/watch?v=t1eVrLjdCzA>

<https://www.youtube.com/watch?v=pjEjCC-6aTQ>

Plusieurs modèles:

<https://www.youtube.com/watch?v=YvrQWFCUgBE>

mariages:

<https://www.youtube.com/watch?v=pXRB0mIRhHM>

Photos de couple:

<https://www.youtube.com/watch?v=uMXAEHTBBHE>

Photo en faible lumière:

<https://www.youtube.com/watch?v=LVUr-VJa5U>

<https://www.youtube.com/watch?v=40tes65Ljco>

<https://www.youtube.com/watch?v=95QtDQkfj6Q>

***Exemples de droits d'auteurs (contrat avec modèles, contrat de propriété, contrat de commande):**

<http://www.raav.org/dossiers/droits-dauteur>

****<https://capic.org/fr/gabarit-de-formulaire/>

Tarif prix (papier, frais d'impression):

<http://www2.borealislab.qc.ca/borealis/tarifs>