REGARD'AmiS

LA PASSION DE LA PHOTOGRAPHIE

AUTOUR DU PORTRAIT

En portrait, le photographe ne décide pas tout contrairement à la photo de paysage.
(celui-ci ne bouge pas, est toujours le même à un instant T).
On est fortement dépendant de notre modèle (la personne dont on fait le portrait).

LES DIFFERENTS CADRAGES

- **Le très gros plan:** (plan très serré sur le visage). A manipuler avec précaution.

- **Le gros plan:** (version la plus classique). On coupe au dessous des épaules, jusqu'à la moitié du bras. Jamais au niveau du coude. Variante: faire apparaitre la main.

- **Le plan taille:** on coupe au niveau de la ceinture, on fait en sorte de ne pas faire apparaitre les bras (à cause des mains). C'est à partir de ce cadrage que l'on peut faire apparaître plusieurs personnes sur une même photo.

- **Le plan américain:** on coupe au dessus du genou, et au milieu de la cuisse.

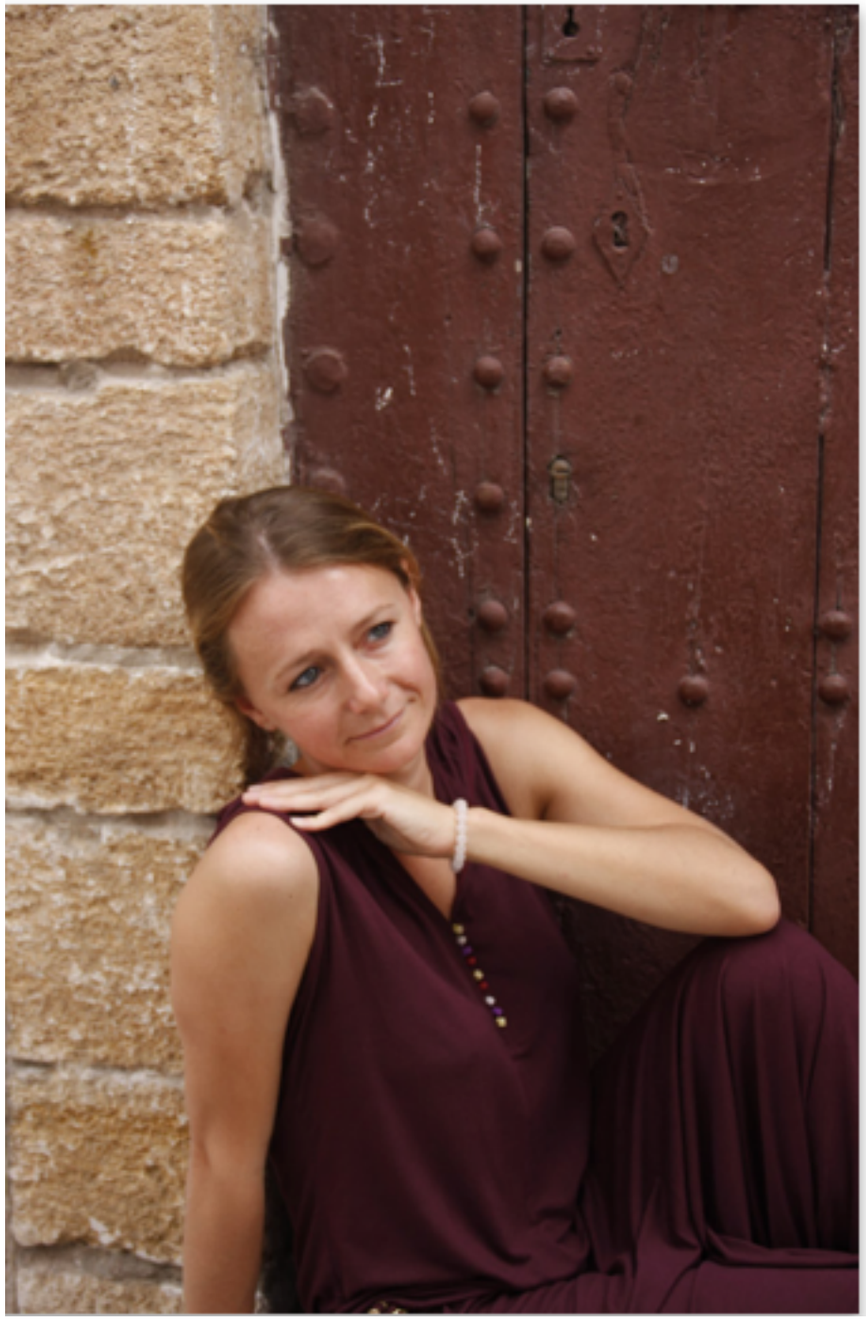
- **Le plan en pied:** utilisé pour contextualiser la photo, en intégrant le sujet dans son environnement



Très gros plan
135mm 1/180 f/6,7



Gros plan 41mm 1/30 f/16



Plan taille mais il manque une main

☹️

35mm 1/250 f/4



Plan américain mais arrière plan non réfléchi. ☹️



Plan en pied.

55mm 1/125 f/8

PENSER À L'ARRIERE PLAN

On a aussi la possibilité de couper le haut du crâne, mais le faire franchement
Couper le front oui, couper le menton non !

Lisa Kristine



FAIRE LA MISE AU POINT SUR LE REGARD
(et sur l’oeil le plus proche)

QUELS REGLAGES CHOISIR?

Les cadrages vont imposer des focales minimales pour ne pas avoir des volumes déformés par une distance trop faible.

La perspective sera modifiée selon la focale utilisée mais aussi selon la distance par rapport au sujet. Si on est trop rapproché on va exacerber les perspectives, le visage sera déformé. De base, être à 2-3 m du sujet pour que les volumes soient corrects.

- La focale: 50mm ou plus. (85mm)

- **Priorité à l'ouverture.** Le mode A est le mode souvent utilisé. Attention à toujours vérifier que la vitesse proposée par l'appareil ne soit pas en deçà de la vitesse de sécurité.

- Pleine ouverture pour assurer un joli bokeh. Mais attention l'ouverture minimale est importante car il faut penser à la profondeur de champ (que la netteté puisse aller du bout du nez au bas de l'oreille).

CADRAGE	FOCALE	DISTANCE (m)	OUVERTURE MINIMALE
TRES GROS PLAN	200	2	f/8
GROS PLAN	135	2,4	f/5,6
PLAN TAILLE	85	2,4	f/2
PLAN AMÉRICAIN	70	2,6	f/1,4
EN PIED	50	2,8	f/1,4

SHOOTER AVEC UNE GRANDE OUVERTURE

EVITER UNE FOCALE EN DESSOUS DE 50MM (distorsion)

LA LUMIERE

La lumière est toujours l'élément essentiel.

- **Eviter que le sujet soit face au soleil (yeux fermés).**

- **Eviter la photo de portrait en plein journée.** Cela dessine des ombres très dures sous les arcades, sous le nez et sous le menton, les yeux du modèle se plissent à cause de la luminosité.

- **Préférer la lumière douce et chaude lors des levers et couchers de soleil** (meilleure coloration pour la peau, regard non perturbé par les rayonnements).

- **En contre jour, avec le soleil complètement derrière le sujet (flash).**
  Le sujet est à l'ombre de lui même (auréole autour du sujet). Cela permet d'avoir un bon rendu. Photo Michel

OU BIEN:

Utiliser **un réflecteur ou un diffuseur** (plaque alu, drap blanc, plaque de polystyrène…)
Il adoucit la lumière et donc les traits du visage. Le problème de ces deux techniques (diffuseur et réflecteur) est qu'il faut quelqu'un pour tenir ces accessoires ou alors trouver un réflecteur naturel:

- Un mur par ex. de couleur plutôt neutre ou un peu chaude,
- Les vêtements clairs du modèle.

Shooter à l'ombre mais ouvert sur la lumière (sujet à l'ombre mais proche de la lumière au sol pour que celui-ci réfléchisse la lumière).

Shooter dans un lieu ombragé (ex: ombre d'un arbre pour protéger des rayons directs du soleil). Attention à ce que tout le visage soit dans l'ombre

Un réflecteur se place face à une source lumineuse (traditionnellement le soleil). il permet de réfléchir la lumière naturelle sur le sujet photographié.
Un diffuseur se place devant le flash intégré ou devant un flash déporté. Il permet de diffuser au mieux l'éclair du flash et ainsi d'éviter des ombres portées trop dures.

sans réflecteur



avec réflecteur





Ombres sur le visage ☹️

35mm 1/1000 f/4,5

LA COMPOSITION

- **La règle des tiers** (avec oeil sur point de force) **OU BIEN** jouer sur la symétrie.



- **Importance du regard.** Elément essentiel en portrait, les yeux doivent toujours être nets. Faire incliner le menton vers le bas pour agrandir le regard et le mettre en valeur. Shooter au niveau du regard ou en dessous.

David Laforgue



- **Varier les plans** dans la séance photo

- **Aller sur la simplicité** :
  Fond simple, sans éléments qui vont perturber le regard du lecteur.
  Jouer avec les contrastes et les couleurs pour mettre le sujet en valeur.
  Utiliser les éléments pour qu'ils se répondent (couleur de fond par ex et vêtements du sujet).

- **Portrait de femmes** (pas de plan très serré), préférer la pose de 3/4 à la photo de face.
  Créer des courbes, des espaces vides, des triangles avec le corps en portrait en pied pour affiner la silhouette.

- **Portrait d'hommes** à l'inverse, plutôt de face pour faire ressortir l'envergure.

REMPLIR LE CADRE
LAISSER DE LA PLACE DEVANT LE REGARD
(sinon impression d'enfermement)

INSTAURER UNE BONNE AMBIANCE

- **Parler au modèle**, de façon calme et posé, le silence est intimidant et donc crispant. En intérieur, mettre de la musique par ex.

- **Encourager** le modèle en restant positif.

- **Ne pas laisser le modèle fixer trop longtemps l'objectif,** car au fur et à mesure que les secondes s'égrainent, son visage risque de se crisper. La solution : dire au modèle de regarder ailleurs (par terre par exemple) et de revenir ensuite poser son regard sur l'objectif

- **Arriver à placer le modèle, lui donner une position, une émotion.**
  Il existe des catalogues de modèles pour trouver des idées, des inspirations.
  Ils nous indiquent aussi la position que l'on doit prendre face au sujet (en plongée, de 3/4, de face)

-

PORTRAITS

http://www.regardsurlemonde.fr/blog/les-10-plus-grands-photographes-de-portraits-qui-changent-notre-regard-sur-le-monde

https://www.pinterest.fr/pin/401453754263811116/?lp=true

CATALOGUE DE POSES

https://apprendre-la-photo-de-portrait.fr/