

SIPS-photo COURS N°2

TENIR, VISER, CADRER ET DÉCLENCHER

1. BIEN TENIR SON APPAREIL PHOTO

Avant de parler de réglages, il faut apprendre à **tenir correctement l'appareil**.

Un appareil photo n'est pas seulement un objet que l'on porte à bout de bras. La manière dont on le tient influence directement la netteté de la photographie.

Les trois règles essentielles

1. Tenir l'appareil avec les deux mains.
2. Garder les coudes relativement près du corps.
3. Maintenir l'appareil immobile au moment du déclenchement.



2. LA MAIN DROITE : TENIR ET DÉCLENCHER

La main droite sert principalement à :

- tenir la poignée ;
- accéder au déclencheur ;
- utiliser certaines commandes.

Le doigt doit être posé **délicatement** sur le déclencheur.

Il ne faut pas appuyer brutalement.

Le bon geste : Le déclenchement doit être : progressif → doux → sans mouvement brusque.



3. LA MAIN GAUCHE : SOUTENIR L'OBJECTIF

La main gauche doit généralement soutenir l'objectif.

Elle permet également de :

- régler le zoom sur un objectif zoom ;
- régler la mise au point manuelle si nécessaire ;
- maintenir l'ensemble appareil + objectif.

La main gauche constitue donc un **point d'appui**.



4. LES COUDES PRÈS DU CORPS

Lorsque les bras sont complètement écartés, le corps devient moins stable.

Au contraire, lorsque les coudes sont légèrement rapprochés du corps, ils constituent une sorte de **support naturel**.

À retenir : Deux mains + deux coudes rapprochés = appareil plus stable.



5. ADOPTER UNE POSITION STABLE

La stabilité ne dépend pas uniquement des mains.

Les pieds jouent également un rôle important.

Position simple

Placer les pieds :

- légèrement écartés ;
- bien posés au sol ;
- dans une position confortable.

Éviter de photographier en équilibre sur un seul pied.



6. RESPIRER AVANT DE DÉCLENCHER

Cela peut sembler anodin, mais la respiration peut provoquer de petits mouvements.

LA RESPIRATION POUR UNE PHOTO NETTE

Pour une photo importante :

1. inspirer normalement ;
2. viser ;
3. stabiliser l'appareil ;
4. expirer doucement ;
5. déclencher sans mouvement brusque.



Il ne faut évidemment **pas** bloquer sa respiration longtemps.

À retenir : respirer calmement aide à déclencher plus sereinement.

Note de photo18: personnellement je fais 1,2,3, je déclenche et j'expire

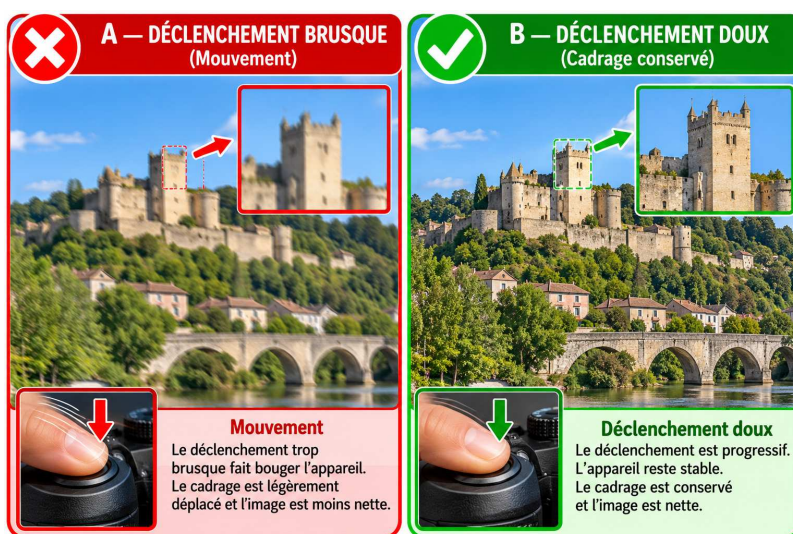
7. DÉCLENCHER SANS BOUGER

Une photo peut être correctement cadrée, mais devenir floue au moment du déclenchement.

Pourquoi ?

Parce que le photographe peut :

- appuyer trop fort ;
- bouger l'appareil ;
- déplacer le cadrage au moment de prendre la photo.



Le bon geste : Le déclencheur doit être pressé doucement.

8. VISER AVEC LE VISEUR OU AVEC L'ÉCRAN

Selon l'appareil, on peut photographier :

- avec le **viseur** ;
- avec l'**écran arrière**.

Avec le viseur

L'appareil est généralement proche du visage.

Cela permet souvent une bonne stabilité.

Avec l'écran

L'appareil est tenu devant soi.

Cette méthode est pratique pour :



- certaines prises de vue ;
- photographe au-dessus d'une foule ;
- photographe au ras du sol ;
- certaines situations où le viseur est difficile à utiliser.

9. HORIZONTAL OU VERTICAL ?

Une photographie peut être réalisée dans deux orientations principales.

FORMAT HORIZONTAL

C'est le format naturel pour de nombreux sujets :

- paysages ;
- voitures ;
- groupes ;
- scènes de rue ;
- bâtiments.

FORMAT VERTICAL

Il est particulièrement intéressant pour :

- portraits ;
- personnages debout ;
- arbres ;
- bâtiments hauts ;
- certains sujets isolés.



10. NE PAS TOUJOURS PHOTOGRAPHER DEBOUT

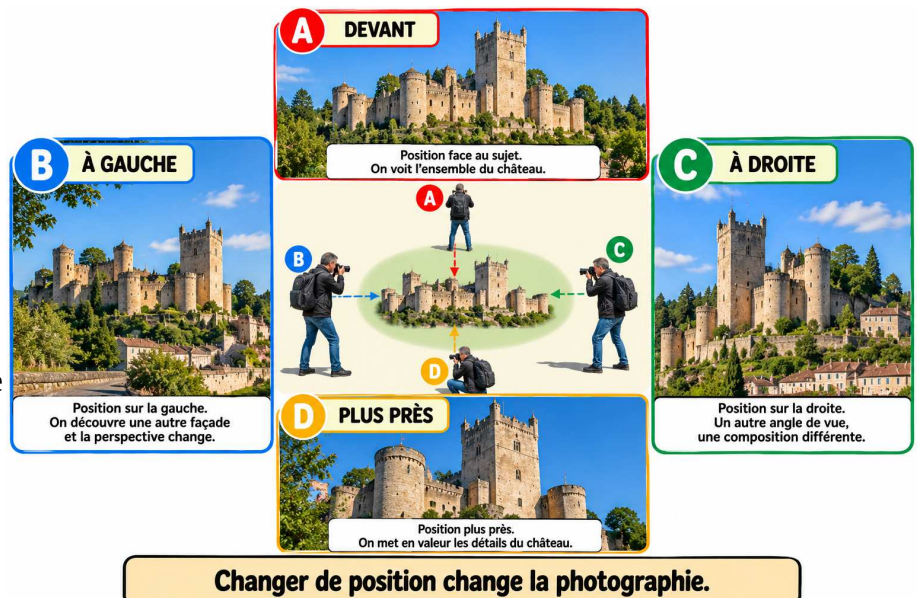
Le photographe débutant fait souvent toutes ses photos :

debout → à hauteur des yeux → depuis le même endroit.

C'est une habitude qu'il faut rapidement apprendre à remettre en question.

Avant de déclencher, se demander :

"Est-ce que je pourrais faire cette photo autrement ?"



11. CHANGER DE POSITION

Pour améliorer une photographie, il suffit parfois de :

- faire un pas à gauche ;
- faire un pas à droite ;
- avancer ;
- reculer ;
- s'accroupir ;
- se mettre légèrement en hauteur.

Règle simple : Avant de zoomer, essayer de bouger.

12. SE RAPPROCHER PLUTÔT QUE ZOOMER SYSTÉMATIQUEMENT

Le zoom est très pratique, mais il ne doit pas remplacer le déplacement du photographe.

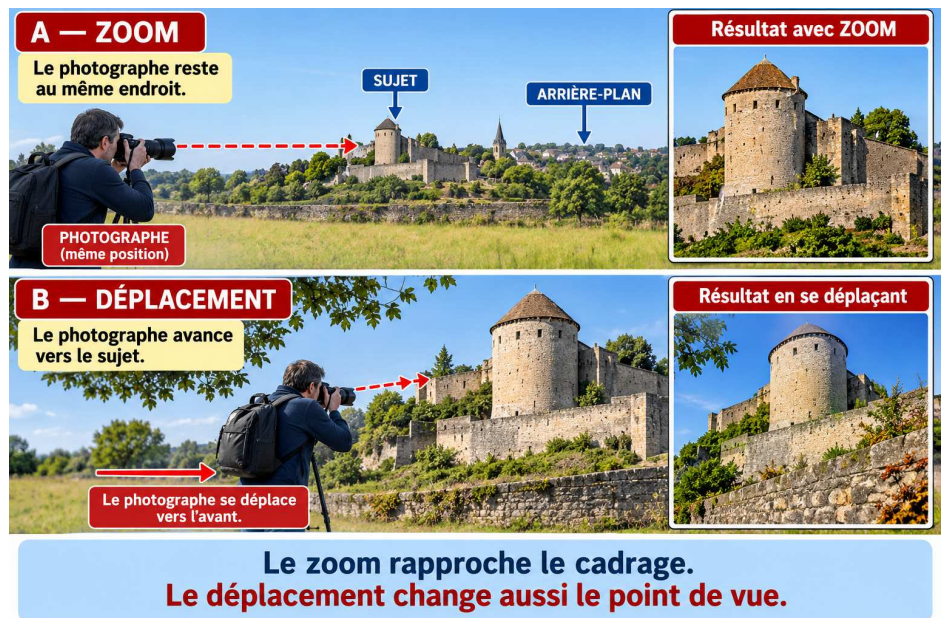
Supposons que le sujet soit trop petit dans l'image.

On peut :

Solution 1 : Zoomer.

Solution 2 : Se rapprocher.

Les deux solutions ne produisent pas nécessairement la même image.



En se déplaçant, on modifie également :

- la perspective ;
- la taille relative du premier plan ;
- l'arrière-plan ;
- les relations entre les différents éléments de l'image.

13. LA PLONGÉE

La **plongée** consiste à photographier le sujet depuis un point situé plus haut que lui.

Le photographe regarde vers le bas.

Effet possible

La plongée peut :

- diminuer l'impression de hauteur ;



- donner une sensation de domination ;
- montrer davantage le sol ;
- modifier les proportions du sujet.

14. LA CONTRE-PLONGÉE

La contre-plongée est l'inverse.

Le photographe se situe **plus bas que le sujet** et dirige l'appareil vers le haut.

Effet possible

Elle peut donner au sujet :

- davantage de hauteur ;
- une impression de puissance ;
- une présence plus importante.



15. NE PAS HÉSITER À S'ACCROUPIR

Le photographe n'est pas obligé de rester debout.

S'accroupir peut totalement transformer une image.

Pour photographier :

- un enfant ;
- un animal ;
- une fleur ;
- une voiture ;
- un objet bas ;



le point de vue devient souvent plus intéressant lorsque le photographe descend.

16. CHOISIR SON EMPLACEMENT

Avant de déclencher, regarder autour du sujet.

Se demander :

- Que vois-je derrière ?
- Y a-t-il un élément gênant ?
- Puis-je me déplacer ?
- Le fond est-il intéressant ?
- Est-ce que le sujet ressort suffisamment ?

17. LA DISTANCE AU SUJET

La distance entre le photographe et le sujet est très importante.

On peut photographier :

De loin le sujet est intégré dans son environnement.

À distance moyenne : Le sujet prend davantage de place.

De près : Le sujet devient l'élément principal de l'image.



18. INTRODUCTION À LA COMPOSITION

Maintenant que le débutant sait :

- tenir son appareil ;
- viser ;
- se déplacer ;
- choisir son point de vue ;

il peut commencer à réfléchir à la composition.

Pour l'instant, nous allons rester **très simples**.

19. LE SUJET PRINCIPAL

Une photographie doit généralement avoir un élément que l'on remarque en premier.

C'est le **sujet principal**.

Cela peut être :

- une personne ;
- un animal ;
- une voiture ;
- une fleur ;
- un bâtiment ;
- un objet.



20. L'ARRIÈRE-PLAN

L'arrière-plan correspond à ce qui se trouve **derrière le sujet**.

Un arrière-plan trop chargé peut distraire le regard.

Avant de déclencher :

Regarder ce qu'il y a derrière le sujet.



21. LE PREMIER PLAN

Le premier plan correspond aux éléments situés **entre le photographe et le sujet**.

Il peut être :

- vide ;
- occupé ;
- utilisé volontairement pour créer de la profondeur.

Pour le débutant, il suffit simplement d'apprendre à le reconnaître.



22. LAISSER DE L'ESPACE DEVANT LE SUJET

Lorsqu'un sujet est orienté ou se déplace dans une direction, il est souvent intéressant de laisser davantage d'espace **devant lui**.

Par exemple, pour une personne qui regarde vers la droite :

✗ sujet collé au bord droit

☑ espace devant le regard



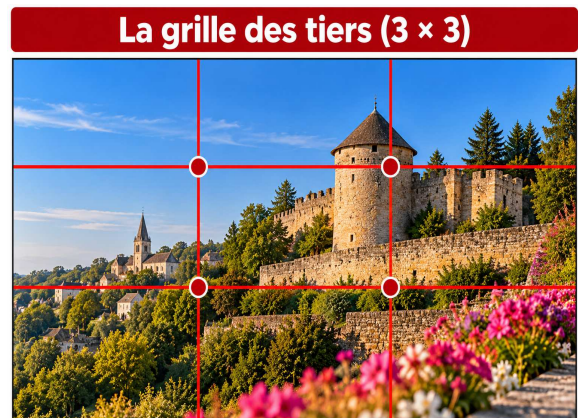
23. LA RÈGLE DES TIERS

La règle des tiers est une méthode très simple pour placer le sujet.

Imaginez que l'image soit divisée en :

3 colonnes × 3 lignes.

On obtient **9 zones**.

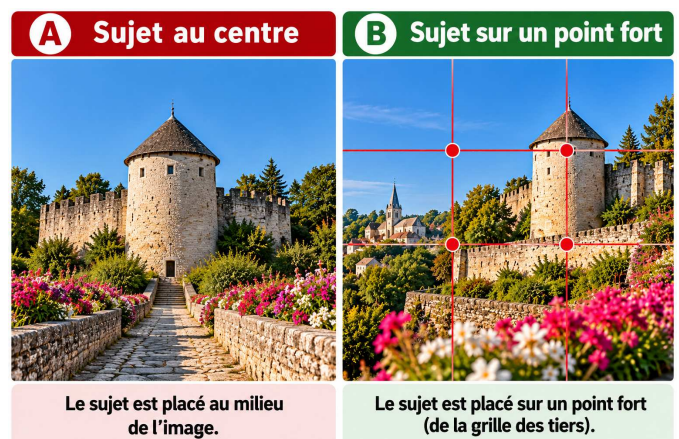


24. LES POINTS FORTS

Les intersections de la grille sont souvent appelées **points forts**.

Ils peuvent être utilisés pour placer :

- un visage ;
- un œil ;
- une fleur ;
- un animal ;
- un détail important.



Il ne s'agit pas d'une règle obligatoire.

C'est simplement **un outil pour apprendre à mieux placer son sujet.**

25. LE PHOTOGRAPHE DOIT APPRENDRE À BOUGER

Une bonne habitude à prendre :
Avant de déclencher, faire un petit tour autour du sujet.

Regarder : **devant** → **côté gauche** → **côté droit** → **derrière** → **plus haut** → **plus bas**.

Cela permet de découvrir de nouveaux cadrages.



26. PETITE MÉTHODE AVANT DE DÉCLENCHER

LES 5 QUESTIONS

Avant d'appuyer sur le déclencheur :

- ① qu'est-ce que je photographie ?
- ② Où est mon sujet ?
- ③ Qu'y a-t-il derrière ?
- ④ Puis-je améliorer mon point de vue ?
- ⑤ Horizontal ou vertical ?

Puis :

JE CADRE → **JE STABILISE** → **JE DÉCLENCHE.**



27. EXERCICE N°1 — UN SUJET, PLUSIEURS POINTS DE VUE

Choisir un sujet simple :

- une statue ;
- une voiture ;
- une fleur ;
- un arbre ;
- un bâtiment ;
- un objet.

Faire **quatre photographies**.

Photo A

photographier **debout**.

Photo B

Photographier **accroupi**.

Photo C

Photographier **de côté**.

Photo D

Photographier **depuis un point plus haut**.

Objectif

Observer comment le changement de position transforme :

- le cadrage ;
- les proportions ;
- l'arrière-plan ;
- l'impression générale.



Même sujet — quatre photographies différentes.

28. EXERCICE N°2 — HORIZONTAL ET VERTICAL

Choisir un même sujet.

Faire :

① **une photographie horizontale**

② **une photographie verticale**

Ne pas changer de sujet.

Comparer ensuite les deux images.

Questions

- Laquelle préférez-vous ?
- Dans laquelle le sujet ressort-il le mieux ?
- Le fond est-il différent ?
- Le sujet occupe-t-il la même place ?

29. EXERCICE N°3 — CENTRE OU POINT FORT ?

Photographier un même sujet deux fois.

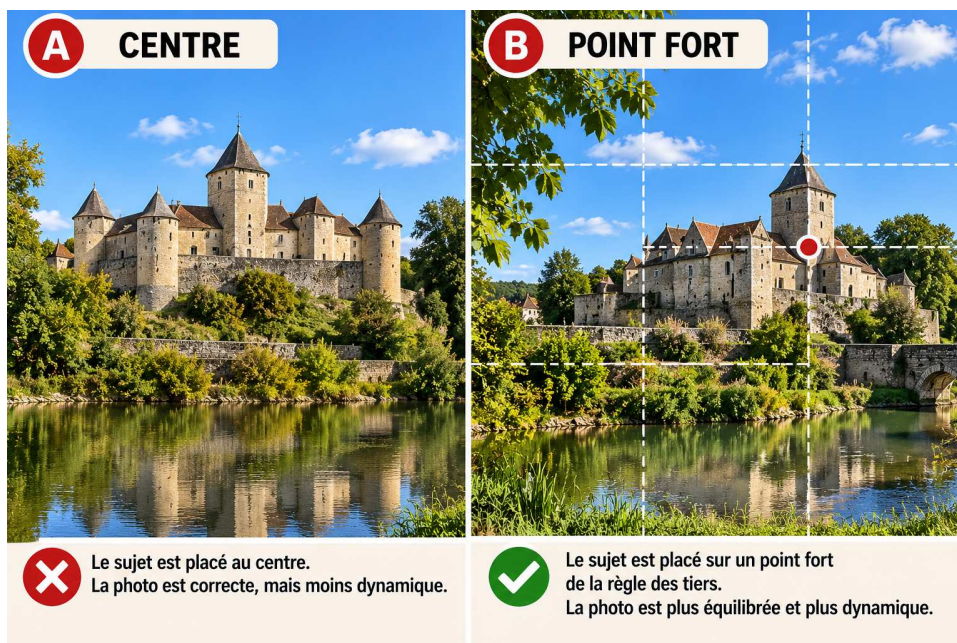
Photo A

placer le sujet **au centre**.

Photo B

Placer le sujet sur **un point fort de la règle des tiers**.

Comparer les deux images.



30. EXERCICE °4 — BOUGER AVANT DE ZOOMER

Choisir un sujet.

Faire trois photographies :

- ① depuis votre position initiale
- ② en zoomant
- ③ en vous rapprochant physiquement

Comparer les trois images.

Question essentielle

Les photos ② et ③ sont-elles vraiment identiques ?

L'objectif est de faire comprendre que **le zoom et le déplacement du photographe ne produisent pas exactement le même résultat.**

31. EXERCICE N°5 — PLONGÉE ET CONTRE-PLONGÉE

Choisir un sujet vertical, par exemple :

- une personne ;
- une statue ;
- un arbre ;
- un bâtiment.

Faire :

- ① une photo à hauteur normale
- ② une photo en plongée

③ une photo en contre-plongée

Comparer les résultats.

32. FICHE MÉMO — À RETENIR.

TENIR : Deux mains - Coudes près du corps - Appareil stable

VISER : Viseur ou écran - regarder le sujet - regarder aussi l'arrière-plan

BOUGER : avancer – reculer - Aller à gauche - Aller à droite - S'accroupir changer de hauteur

CADRER : horizontal ou vertical ? - Sujet principal ? - Premier plan ? - Arrière-plan ? - Espace devant le sujet ?

COMPOSER : Centre ou Point fort - utiliser la règle des tiers

33. LA RÈGLE D'OR DU COURS

NE DÉCLENCHER PAS TOUT DE SUITE.

REGARDEZ → BOUGEZ → CADREZ → STABILISEZ → DÉCLENCHER.