MÉMO TERRAIN • TUTORIEL N°1

Débuter en Photographie

Les fondamentaux pour réussir ses premières images (Reflex, Hybride & Smartphone)

D'après le guide de Philippe Sainte-Laudy — naturephotographie.com

> *« La technique sert l'intention. Ce qu'une photographie stimule chez le spectateur est plus important que ce qu'elle montre. »*

Les 3 piliers d'une bonne photo

1. **Le cadrage :** Ce que vous choisissez de montrer et comment vous l'organisez dans le cadre.
2. **L'exposition :** La maîtrise de la quantité et de la qualité de la lumière qui atteint le capteur.
3. **L'intention :** L'émotion, l'atmosphère ou le message que vous souhaitez transmettre.

1. Cadrage & Point de vue (Gratuit et immédiat)

Avant même de toucher aux réglages de votre boîtier, déplacez-vous et observez attentivement la scène.

- **Orientation :**
  - **Paysage (horizontal) :** Naturel et calme, idéal pour les grands espaces et la profondeur.
  - **Portrait (vertical) :** Dynamique, accentue la hauteur (arbres, cascades, falaises). *Astuce : testez toujours les deux.*
- **Valeurs de plan :** Alternez entre le **plan général** (pour situer le sujet dans son environnement) et le **plan rapproché / gros plan** (pour isoler un détail ou une texture).
- **Changer de hauteur :** Ne restez pas systématiquement debout à hauteur d'yeux :
  - **Contre-plongée (au ras du sol) :** Donne de la puissance et de la grandeur au sujet.
  - **Plongée (en hauteur) :** Isole le sujet sur un fond simple et graphique.

2. Composition : Guider le regard

Les règles sont des repères visuels pour équilibrer l'image, jamais des lois absolues :

- **La règle des tiers :** Activez la grille dans votre viseur. Placez votre sujet principal ou la ligne d'horizon sur l'une des lignes ou l'un des 4 points d'intersection (évitez de tout centrer). Laissez toujours de l'espace devant le regard ou le mouvement du sujet.
- **Le cheminement visuel :** L'œil lit naturellement une image de gauche à droite (en Z). Utilisez les lignes naturelles (chemin, rivière, branche, ombre) pour conduire le regard jusqu'au point fort.
- **La géométrie émotionnelle :** Les lignes horizontales apaisent ; les lignes verticales et diagonales dynamisent.

3. Le Triangle d'Exposition

Trois paramètres contrôlent la lumière. Modifier l'un oblige souvent à compenser avec un autre :

Paramètre	Ce qu'il contrôle	En pratique sur le terrain
Ouverture *f/1.8 à f/22*	La quantité de lumière et la **profondeur de champ** (zone de netteté).	• **Grand chiffre (f/11, f/16) :** Paysage net du premier plan à l'horizon. • **Petit chiffre (f/2.8) :** Sujet net sur fond flou (bokeh).
Vitesse d'obturation *1/4000s à plusieurs sec.*	La durée d'exposition et la gestion du **mouvement**.	• **Vitesse rapide (1/1000s) :** Fige l'action (animal, éclaboussure). • **Vitesse lente (1/2s, pose longue) :** Filet d'eau soyeux, nuages en mouvement (trépied indispensable).
Sensibilité ISO *100 à 6400+*	L'amplification numérique de la lumière par le capteur.	• **ISO bas (100–200) :** Qualité maximale, image propre. • **ISO haut (1600+) :** Pour la basse lumière, mais génère du grain (bruit).

4. Modes de prise de vue : Sortir du mode Auto

- **Priorité Ouverture (A ou Av) :** *Le mode roi en paysage et portrait.* Vous choisissez l'ouverture (la netteté) et l'appareil calcule automatiquement la vitesse adaptée.
- **Priorité Vitesse (S ou Tv) :** *Pour l'action ou les effets de filé.* Vous imposez la vitesse et l'appareil ajuste l'ouverture.
- **Manuel (M) :** Vous contrôlez tous les paramètres. Indispensable en pose longue, de nuit, ou lorsque la lumière est très contrastée.

5. Mise au point & Netteté

- **Où faire le point :** Sur les yeux pour un animal ou un portrait ; au premier tiers de la scène pour un grand paysage (principe de l'hyperfocale).
- **Modes Autofocus :**
  - **AF-S (Single) :** Pour tout sujet immobile (paysage, fleur, architecture).
  - **AF-C (Continu) :** Pour un sujet en mouvement (faune, feuillage dans le vent).

6. Lumière & Couleur

Photographier, c'est avant tout « écrire avec la lumière » :

- **Les heures dorées :** Juste après le lever et juste avant le coucher du soleil. Lumière rasante, douce, chaude et sculptante.
- **Les heures bleues :** Juste avant l'aube ou après le crépuscule. Ambiance feutrée aux tons froids et poétiques.
- **Temps couvert / Brouillard :** Une lumière diffuse idéale pour les sous-bois, les cascades et les ambiances minimalistes (évite les ombres dures de midi).
- **Format RAW :** Privilégiez le format RAW au JPEG pour conserver toutes les informations de lumière et développer sereinement vos couleurs sur ordinateur.

✓ 7. Check-list avant de déclencher

- ☐ **Quelle est mon intention ?** (Qu'est-ce qui m'attire vraiment ici ?)
- ☐ **Mon cadrage est-il propre ?** (Aucun élément parasite coupé sur les bords de l'image ?)
- ☐ **Mon horizon est-il parfaitement droit ?**
- ☐ **Mes réglages sont-ils cohérents ?** (Vitesse suffisante pour éviter le flou de bougé ? ISO au plus bas ?)
- ☐ **Ai-je pensé à varier les angles ?** (Un pas à gauche, un genou à terre ?)