

PHOTO by MAU

GUIDE DU MODELE



1-POSER POUR UN SHOOTING

Lorsqu'un modèle pose spécifiquement pour une séance photo, il est essentiel d'adapter chaque pose pour capturer l'élégance, l'émotion, ou l'intensité demandée par le photographe. Les poses en photographie sont souvent plus contrôlées, travaillées, et plus variées que celles sur un podium, car chaque angle, chaque ligne du corps et chaque expression du visage peut être exploitée pour raconter une histoire, créer une ambiance ou mettre en valeur un vêtement. Voici comment un modèle peut se concentrer sur ses poses pour photo, en jouant avec son corps, ses bras, sa silhouette, et son regard.

1. Position du Corps et Silhouette

Les poses en photo se concentrent beaucoup sur la création de formes intéressantes et sur l'équilibre entre la fluidité et la géométrie.

- **Position latérale** : L'un des classiques dans la photographie de mode consiste à poser légèrement de profil. Cette position met en valeur la silhouette du modèle tout en donnant un angle de vue plus flatteur. Le modèle doit légèrement tourner son buste et ses hanches tout en gardant la tête droite ou légèrement tournée vers l'objectif.
- **Les lignes diagonales** : Utiliser des lignes diagonales crée une dynamique forte dans une pose. Par exemple, le modèle peut étirer une jambe en arrière ou en avant tout en inclinant légèrement son corps, créant ainsi des lignes obliques qui dynamisent la composition.
- **Les angles** : Un modèle peut accentuer les angles de son corps en plaçant ses bras et jambes à des positions non parallèles. Cela peut aider à ajouter de l'intensité à la photo. Par exemple, une jambe légèrement pliée et une autre tendue crée un contraste intéressant, tout comme un bras tendu qui suit la ligne de la jambe.

2. Bras et Mains

Les bras et les mains sont un élément essentiel dans les poses photos, car ils peuvent non seulement équilibrer la silhouette, mais aussi apporter une touche de subtilité ou d'élégance.

- **L'utilisation des mains** : L'une des règles en photographie est que les mains ne doivent jamais paraître sans but. Elles doivent être utilisées pour donner du sens à la pose. Par exemple :
 - **Main sur la hanche** : Cette pose est classique mais efficace pour structurer la silhouette et mettre en valeur la taille.
 - **Main dans les cheveux** : Une main passant dans les cheveux peut donner une touche de sensualité ou de naturel à la photo.

- **Touches légères** : Les doigts peuvent être délicatement posés sur des objets comme une tasse, une manche, ou un accessoire pour ajouter de la légèreté et de l'élégance.
- **Angles des bras** : Les bras trop rigides ou plaqués contre le corps peuvent créer une pose figée. Pour une photo plus fluide, les bras peuvent être légèrement éloignés du corps. Un bras légèrement fléchi ou un poignet tourné ajoute de la douceur et de la courbe à la silhouette. Parfois, une légère torsion dans le bras ou le coude accentue l'effet dramatique.

3. La tête et le Regard

Le regard d'un modèle en photographie est crucial, car il joue un rôle majeur dans l'émotion transmise par l'image. Le modèle peut exploiter différentes techniques de regard et de position de la tête pour jouer avec l'ambiance de la photo.

- **Regard direct à l'objectif** : Un regard intense et direct à l'objectif peut apporter de la puissance à l'image. Cette pose est très souvent utilisée dans la mode ou la publicité pour créer une connexion directe avec le spectateur. Il peut être associé à une posture droite et confiante.
- **Regard dévié ou rêveur** : Pour des photos plus intimes, un regard qui semble « regarder au loin » ou qui s'échappe vers un point hors champ peut donner un côté mystérieux ou rêveur. Cela peut aussi créer une impression de distance ou de réflexion, ce qui est très recherché dans certains types de photographie artistique ou de portrait.
- **Les expressions subtiles** : Le modèle peut jouer avec la manière dont ses yeux sont ouverts ou légèrement fermés. Un regard plus intense avec les yeux plus écarquillés peut être très captivant, tandis que des yeux à demi-clos ou baissés peuvent créer une atmosphère plus sensuelle ou mélancolique.
- **La tête légèrement inclinée** : Une légère inclinaison de la tête peut également adoucir l'image ou lui donner plus de sensualité. Il est important que cette inclinaison semble naturelle et non forcée.

4. Les Poses Dynamiques et Interactives

Dans certains types de shooting, la photographie peut exiger des poses plus vivantes, où le modèle joue avec l'espace ou interagit avec des éléments.

- **Marcher ou sauter** : Dans une séance photo dynamique, le modèle peut être capturé en train de marcher, sauter, ou faire un mouvement fluide. Cela permet de capturer l'énergie et la vie d'un instant. L'important ici est de garder une posture et un mouvement gracieux, en contrôlant chaque position du corps tout en restant naturel.
- **Interaction avec un accessoire** : Le modèle peut manipuler des accessoires tels que des vêtements, des sacs, des chapeaux, ou même des éléments du décor. L'usage de l'accessoire est une manière de guider le modèle et d'ajouter une certaine fluidité à la pose. Une main touchant un vêtement, tirant sur une manche ou ajustant une écharpe peut introduire un mouvement subtil et esthétiquement plaisant.
- **Le contraste des poses** : Lorsqu'il y a plusieurs mannequins ou plusieurs éléments dans la scène, jouer avec des poses contrastées (l'un en mouvement, l'autre statique, ou des poses opposées) peut créer un équilibre visuel et capter l'attention du spectateur.

5. Le Jeu avec la Lumière et l'Ombre

Un modèle doit être sensible à la lumière pendant un shooting photo. La lumière peut changer la perception de chaque pose et accentuer certaines parties du corps ou de la silhouette.

- **Jeu avec les ombres** : Certaines poses peuvent être utilisées pour créer des ombres intéressantes sur le corps, accentuant des courbes ou des angles. Par exemple, en se tournant légèrement, un modèle peut permettre à la lumière de créer des ombres qui structurent et dessinent la silhouette.

- **Positionnement face à la lumière** : En se positionnant différemment par rapport à la source de lumière, un modèle peut ajuster la façon dont son visage et son corps sont éclairés, créant ainsi des effets de contour plus marqués ou une douceur d'éclairage.

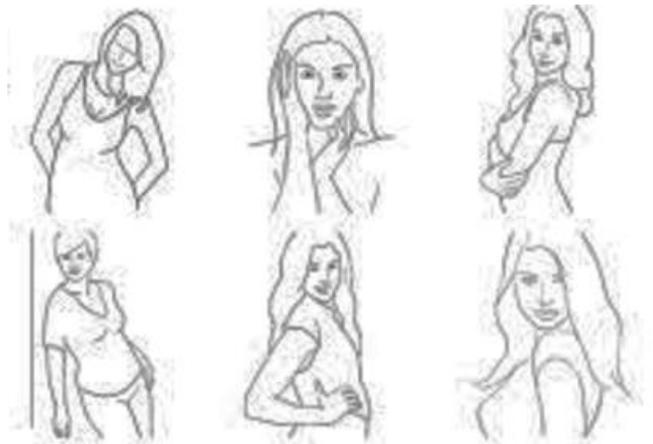
6. Les Poses sur Assise ou Allongées

Les poses assises ou allongées offrent une grande variété de possibilités pour les séances photo, notamment pour créer des images plus détendues ou intimistes.

- **Assise naturelle** : Le modèle peut s'asseoir sur une chaise, un banc, ou même au sol, en adoptant une posture détendue mais structurée. Par exemple, en croisant les jambes ou en les étendant, il peut accentuer sa silhouette et créer une composition harmonieuse.
- **Allongée avec grâce** : Une pose allongée peut transmettre de la sensualité, mais elle doit être exécutée avec fluidité. Il est important que le modèle utilise ses bras et ses mains pour soutenir le corps, créant des courbes élégantes et permettant d'éviter de paraître trop rigide.

Conclusion

Chaque pose pour la photographie doit être pensée en fonction de l'effet recherché et de l'intention derrière l'image. En jouant avec le corps, les bras, les mains, la silhouette, le regard, et l'interaction avec la lumière, un modèle peut transformer une simple pose en une œuvre d'art visuelle. La clé réside dans la fluidité et la subtilité, tout en restant attentif à la dynamique de la scène et au message que l'on souhaite transmettre à travers l'image.



2-POSER POUR UN PORTRAIT

Poser pour des portraits est un art délicat, car il s'agit de capter l'essence d'une personne tout en mettant en valeur ses traits, son expression, et son caractère. Contrairement à la mode ou à la photographie de défilé, où l'accent est mis sur la silhouette, les poses de portrait se concentrent sur le visage et l'intimité du modèle. Voici comment poser efficacement pour des portraits en mettant l'accent sur la posture, l'expression, et le regard.

1. La Position du Corps et de la Tête

Pour un portrait, la position du corps et de la tête joue un rôle primordial dans l'expression de la personnalité du modèle. Il faut éviter que la posture soit trop rigide ou trop décontractée.

- **Alignement de la tête** : Le modèle doit garder la tête droite, mais légèrement inclinée dans certaines poses. Une légère inclinaison de la tête (vers le bas, le côté ou même en avant) peut ajouter de la douceur et de la sensibilité au portrait. Cette subtile variation empêche la pose d'être trop figée et crée un côté plus naturel.
- **Posture du corps** : Le corps ne doit pas nécessairement être tourné vers l'objectif. Parfois, tourner légèrement les épaules ou incliner le corps dans une direction différente du visage peut aider à ajouter de la

profondeur et éviter une position trop frontale. Une posture légèrement tournée crée des lignes plus intéressantes et naturelles.

- **Poids du corps** : Légèrement décaler le poids sur une jambe ou sur les hanches peut ajouter une touche de dynamisme au portrait, mais attention à ne pas trop vous crispier. Le but est d'éviter d'avoir l'air rigide, tout en gardant une posture qui respire la confiance.

2. Le Regard

Le regard dans un portrait est ce qui capte l'attention et définit l'émotion transmise à travers l'image. Le regard peut être une porte d'entrée directe sur la personnalité du modèle.

- **Regard direct à l'objectif** : Un regard fixe et intense dans l'objectif peut donner un portrait très puissant. Cela peut refléter de la confiance, de l'intensité, ou même de la vulnérabilité, selon l'expression faciale. Le modèle doit maintenir un regard profond, sans être trop « dur » ou figé, pour ne pas paraître forcé.
- **Regard dévié** : Laisser le regard s'échapper vers un côté (regarder au loin ou en haut) peut apporter une certaine profondeur ou mélancolie au portrait. Cela peut également renforcer l'idée de réflexion ou de contemplation. C'est un regard moins direct, mais tout aussi captivant, qui peut inviter le spectateur à se poser des questions sur ce que pense le modèle.
- **Regard par-dessus l'épaule** : Parfois, le modèle peut regarder par-dessus son épaule, ce qui apporte une dimension intrigante au portrait. Ce type de pose est très flatteur et donne une sensation d'intimité tout en mettant en valeur les courbes du visage.

3. Les Expressions Faciales

Les expressions du visage dans un portrait sont essentielles pour capturer l'émotion. Les portraits ne se limitent pas à une simple pose du corps, mais à l'attitude du modèle face à l'appareil photo.

- **Sourire naturel** : Un sourire sincère est l'une des expressions les plus puissantes en portrait. Le sourire ne doit pas être forcé ou exagéré. Au contraire, un sourire léger, mais naturel, peut apporter de la chaleur et de la proximité avec le spectateur. Pour un sourire plus subtil, le modèle peut simplement adoucir les lèvres et détendre les muscles du visage.
- **Regard pensif ou mystérieux** : Pour un portrait plus introspectif ou artistique, une expression sérieuse, douce ou légèrement pensive fonctionne très bien. Le modèle peut légèrement serrer les lèvres et regarder dans le vide ou sur le côté, créant une ambiance mystérieuse ou contemplative.
- **Détente** : Les muscles faciaux doivent être détendus. Trop de tension peut nuire à l'authenticité du portrait. Il est utile de se rappeler que la photographie capte non seulement la posture, mais aussi les micro-expressions. Un visage trop tendu ou crispé ne semblera pas naturel.

4. Les Mains et les Bras

Les mains dans un portrait doivent être utilisées de manière subtile et naturelle pour ajouter à la composition sans détourner l'attention du visage.

- **Mains près du visage** : Parfois, le modèle peut utiliser une main pour toucher doucement son visage, comme en plaçant un doigt près du menton, en ajustant une mèche de cheveux, ou en caressant sa joue. Cela attire l'attention vers le visage tout en apportant un aspect de fluidité et de naturel.
- **Position des bras** : Les bras ne doivent pas être collés au corps de manière rigide. Il est important de laisser les bras légèrement éloignés du corps ou légèrement pliés. Par exemple, en posant une main sur une hanche ou en croisant les bras de façon détendue (et non rigide), cela peut ajouter une dynamique et une dimension au portrait.

- **Mains et accessoires** : Si des accessoires sont présents (comme un chapeau, une écharpe, ou un livre), les mains peuvent être utilisées pour interagir avec ces objets. Cela peut apporter une touche de style ou une sensation de confort, tout en gardant l'image centrée sur le modèle.

5. La Lumière et les Ombres

La lumière joue un rôle crucial dans le portrait, car elle peut souligner les traits du visage, adoucir ou accentuer certaines caractéristiques, et ajouter de la dimension à l'image.

- **Lumière douce** : Pour des portraits plus flatteurs, une lumière douce est souvent préférable. Elle crée des ombres subtiles qui adoucissent le visage et suppriment les imperfections. La lumière doit venir à un angle légèrement latéral ou de face, sans être trop dure, pour éviter les ombres marquées.
- **Jeu d'ombres** : Les ombres peuvent être utilisées pour ajouter du mystère ou de la profondeur au portrait. Par exemple, une lumière venant de côté ou de dessous crée des ombres qui sculptent les traits du visage. Il peut être intéressant de diriger la lumière de manière à jouer avec les contours du visage (comme sous le nez, le menton ou les joues).
- **La lumière sur le visage** : Il est important de capturer la lumière sur des zones clés du visage, comme les yeux, le front, et les pommettes. Un éclairage direct sur le visage, tout en maintenant un fond légèrement ombragé, met en valeur les expressions et les détails du visage.

6. L'Arrière-Plan et l'Interaction avec l'Espace

Bien que le focus dans un portrait soit sur le modèle, l'arrière-plan peut grandement influencer l'ambiance de l'image.

- **Simplicité de l'arrière-plan** : Un arrière-plan épuré, un fond flouté (bokeh), ou une texture intéressante peut faire ressortir davantage le modèle, sans détourner l'attention. Un fond simple aide à maintenir le focus sur l'expression et les traits du modèle.
- **Contexte dynamique** : Parfois, une légère interaction avec l'environnement (comme poser contre un mur, se tenir près d'une fenêtre, ou utiliser un objet dans l'arrière-plan) peut rendre le portrait plus engageant. Cela crée une histoire, et l'arrière-plan devient un complément de la personnalité du modèle.

7. Les Poses Debout ou Assises

Dans les portraits, les poses assises ou debout peuvent être très variées, selon l'intention de la photo.

- **Pose assise** : Assis sur une chaise ou un banc, le modèle peut légèrement se pencher en avant ou s'appuyer sur un bras pour paraître plus détendu et naturel. La position des jambes peut être croisée ou légèrement écartée pour ajouter de l'équilibre.
- **Pose debout** : Pour un portrait debout, il est important de garder une posture droite, mais détendue. Les jambes légèrement écartées et une légère flexion des bras peuvent aider à ne pas avoir une posture trop figée. Une main dans la poche, un bras croisé, ou une main dans les cheveux peuvent ajouter à l'effet naturel.

En résumé, poser pour des portraits nécessite de capturer à la fois les détails subtils de l'expression, la position du corps et la lumière pour révéler la personnalité du modèle. Chaque petit ajustement – de la tête, du regard, de l'angle du corps – peut transformer un portrait de simple photo en une œuvre d'art expressive et intime.

1. Selon la forme du visage



1. Visage rond

- Objectif : allonger et affiner.
- Conseils :
 - Tourner légèrement la tête de $\frac{3}{4}$ (pas de face plein).
 - Incliner légèrement le menton vers le bas pour éviter un effet trop large.
 - Éclairage latéral doux pour créer de la structure.

2. Visage ovale

- Objectif : mettre en valeur l'équilibre naturel.
- Conseils :
 - C'est la forme la plus polyvalente, presque tous les angles fonctionnent.
 - De **face plein** ou en $\frac{3}{4}$ **léger** avec le menton neutre ou légèrement relevé.
 - Éclairage symétrique (clamshell ou frontal doux) pour souligner l'harmonie.

3. Visage carré

- Objectif : adoucir les angles de la mâchoire.
- Conseils :
 - Incliner légèrement la tête de côté pour casser la symétrie.
 - Un angle de $\frac{3}{4}$ est plus flatteur que le face plein.
 - Menton légèrement baissé pour éviter d'accentuer trop la mâchoire.

4. Visage en cœur (ou triangulaire inversé)

- Objectif : équilibrer le front large et le menton plus fin.
- Conseils :
 - Tête de $\frac{3}{4}$ avec un menton très légèrement relevé pour affiner le front.
 - Inclinaison douce de la tête vers l'épaule pour adoucir l'ensemble.
 - Éclairage doux sur le côté opposé à l'inclinaison.

5. Visage long / rectangulaire

- Objectif : réduire l'effet de longueur.

- Conseils :
 - Éviter de lever trop le menton (ça allonge encore plus).
 - Préférer une orientation de **face** ou $\frac{3}{4}$ **léger** avec menton neutre.
 - Jouer avec les cheveux pour donner de la largeur.

👉 Règle générale :

- $\frac{3}{4}$ est l'angle le plus flatteur pour la majorité des visages.
- Le **face plein** convient surtout aux visages très équilibrés (ovales).
- Les inclinaisons du **menton** (légèrement haut ou bas) permettent d'affiner ou d'adoucir selon la morphologie.

2. Selon la coupe de cheveux

◆ Cheveux longs

- Peuvent être utilisés comme **cadre naturel** pour le visage.
- **De face** : dégager un côté pour révéler la ligne de la mâchoire.
- **De profil** : relever les cheveux ou les laisser tomber derrière pour allonger la nuque.
- $\frac{3}{4}$: parfait pour montrer à la fois le volume et la structure du visage.

◆ Cheveux courts

- Accentuent la **forme réelle du visage** (pas de camouflage).
- **De face** : joue sur l'expression et les ombres pour créer du relief.
- **Profil** : excellent car la nuque est dégagée, silhouette nette.
- $\frac{3}{4}$: idéal, équilibre entre structure et douceur.

◆ Cheveux attachés (queue de cheval, chignon)

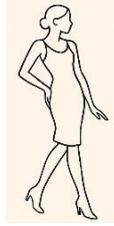
- Mettent en avant la **symétrie** et la **mâchoire**.
- Fonctionne très bien en **profil ou $\frac{3}{4}$** .
- De face : bon pour un look affirmé et élégant.

3. Gestes du visage pour l'esthétique

- **Mentons légèrement vers le bas** → regard intense, yeux mis en valeur.
- **Menton légèrement vers le haut** → pose plus fière et confiante, mais attention à ne pas exagérer.
- **Inclinaison de la tête** : un léger angle (comme un questionnement) rend la photo plus douce.

4. Astuce universelle

- Le $\frac{3}{4}$ **face** est souvent le plus flatteur → il affine les traits, donne du relief et fonctionne quelle que soit la forme du visage ou la coupe de cheveux.



1. Les jambes et les appuis

- **Ne jamais rester avec les deux pieds parallèles** → ça tasse la silhouette.
- **Appui sur une jambe** (jambe porteuse) :
 - Le poids du corps repose sur la jambe arrière.
 - La jambe libre est détendue, légèrement pliée, en avant ou sur la pointe.
 - Cela crée une **ligne en "S"** très esthétique.
- **Croiser légèrement les jambes** (même debout) : allonge la silhouette, affine les hanches.
- **En mouvement (marche, demi-pas)** : jambe avant tendue, pointe du pied vers le sol, l'autre jambe en retrait → dynamique et gracieux.

2. Les bras et les mains

- **Jamais collés au corps** → ça écrase la silhouette.
- **Bras détendus et légèrement écartés** pour créer des espaces.
- **Mains :**
 - Posées délicatement (hanche, cuisse, cheveux, nuque).
 - Effleurer plutôt que serrer → ça garde de la légèreté.
 - Évite les poings fermés.

3. Le buste et la posture

- **Dos droit, épaules relâchées.**
- **Rotation du buste** : légèrement de 30–45° par rapport à l'objectif, jamais complètement frontal.
- **Étirement vers le haut** comme si un fil tirait la tête → allonge la nuque et la silhouette.

4. La tête et le visage

- **Mentons légèrement vers le bas** (évite les ombres sous le cou et donne un regard intense).
- **Regard :**
 - Vers l'objectif pour la force.
 - Vers le bas ou sur le côté pour la douceur.

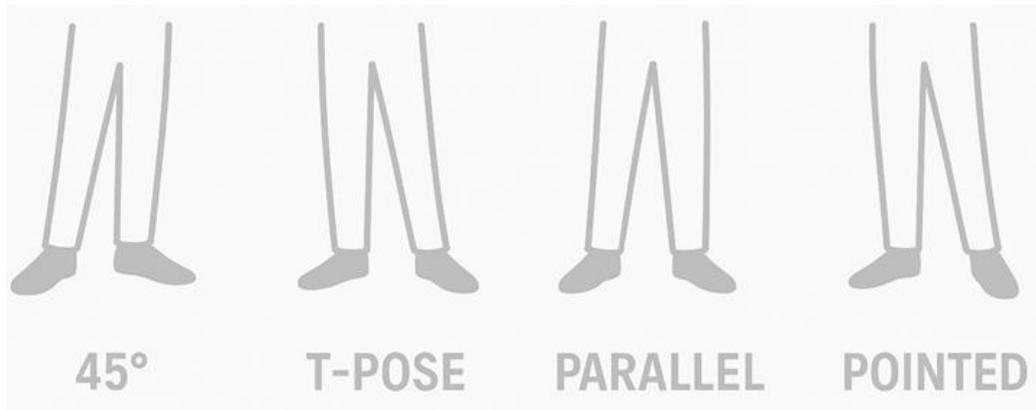
- **Inclinaison de la tête** : un léger angle (jamais complètement droit) apporte de l'élégance.

5. Silhouette esthétique = lignes + fluidité

- Cherche toujours à créer des **lignes diagonales** (bras, jambes, regard) et des **courbes naturelles (S-shape)**.
- Alterne entre **tension et détente** : une jambe tendue, l'autre pliée ; un bras posé, l'autre relâché.
- Le corps ne doit jamais être rigide : on pense **souple et fluide**, comme un danseur.

✅ Exemple concret de pose élégante debout :

1. Poids sur la jambe arrière.
2. Jambe avant légèrement fléchie, pointe du pied effleurant le sol.
3. Une main posée légèrement sur la hanche, l'autre relâchée le long du corps (légèrement décollée).
4. Buste tourné à 30° de l'objectif.
5. Menton légèrement vers le bas, regard au loin.



Les placements de pieds en studio pour portrait

◆ 1. Position de base à 45° (pose classique élégante)

- **Pieds** : le pied avant orienté vers l'appareil (ou légèrement de biais), le pied arrière à 45° vers l'extérieur.
- **Poids** : sur la jambe arrière.
- **Effet** :
 - Silhouette allongée, taille affinée.
 - Posture ouverte mais élégante, très naturelle pour portraits mode ou corporate.
- 👉 Parfait pour les portraits en pied avec un look sophistiqué.

◆ 2. Le "T-pose" (croisement des pieds)

- **Pieds** : le pied avant croise légèrement devant le pied arrière (les deux forment presque un T ou un X).
- **Poids** : sur la jambe arrière, l'avant reste léger.
- **Effet** :
 - Crée des lignes dynamiques.
 - Accentue la féminité et la fluidité de la posture.
 - Idéal pour donner du mouvement même en statique.
- 👉 Très utilisé en mode & beauté.

◆ 3. Jambes écartées (ancrage fort, posture assurée)

- **Pieds** : parallèles, écartés de la largeur des hanches (ou un peu plus).
- **Poids** : réparti, parfois légèrement plus sur une jambe pour casser la symétrie.
- **Effet** :
 - Posture puissante, autoritaire, confiante.
 - Fonctionne bien avec les portraits business, mode edgy, ou look moderne/minimaliste.

- 👉 Excellent pour donner de la présence en studio, surtout au 200mm qui compresse bien la pose.

◆ 4. Pied en pointe (allongement de la ligne)

- **Pieds** : jambe arrière solide, jambe avant légèrement fléchie avec le pied en pointe vers l'avant (comme si on marchait).
- **Poids** : sur la jambe arrière.
- **Effet** :
 - Allonge la jambe avant → impression de hauteur.
 - Donne du mouvement et de la grâce à la silhouette.
- 👉 Pose élégante, parfaite pour robes, mode féminine, ou portrait artistique.

🔗 Astuce universelle

- 💡 Peu importe la pose, demande toujours au modèle de :
 - **transférer le poids** sur une seule jambe (jamais réparti de manière égale, sauf pour une posture volontairement rigide).
 - garder le **genou avant légèrement plié** pour éviter l'effet "soldat".
 - orienter le buste légèrement à **45° par rapport à l'appareil** → ça affine la silhouette et ajoute du relief.



Liste de poses pour portrait sur marches + portes

◆ Portraits en plan serré

(Visage, buste, épaules → intimité et expression)

1. Regard par-dessus l'épaule

- Assise sur une marche, légèrement tournée de dos, la tête pivotée vers l'objectif.
- Accentue la ligne du cou et le regard mystérieux.

2. Main effleurant la porte

- Modèle debout ou assis, une main qui glisse sur la texture du bois ancien.
- Crée un lien tactile avec le décor.

3. Coude appuyé sur le genou

- En position assise, un coude posé sur le genou relevé, la main près du visage.
- Donne un air nonchalant, très mode.

4. Regard vers le haut

- Assise sur une marche, regard levé vers le haut de la porte ou du ciel.
- Effet de douceur, allonge le cou, idéal pour des jeux d'ombre/lumière.

5. Main dans les cheveux

- Doigts dans les cheveux, mouvement naturel (comme pour replacer une mèche).
- Donne du dynamisme dans un cadre figé (vieilles portes statiques).

◆ Portraits en plan en pied

(Position, attitude, silhouette complète sur l'escalier)

1. **Assise en décalé**

- Sur une marche, jambes croisées de manière élégante.
- Bras posé délicatement sur la cuisse ou genou.
- Idéal avec robe fluide ou tailleur chic.

2. **Montée des marches arrêtée**

- Modèle en train de monter les marches, arrêtée à mi-mouvement, regard sur le côté.
- Effet dynamique + mise en valeur de la porte en arrière-plan.

3. **Debout, appuyée contre la porte**

- Dos légèrement contre la porte, une jambe croisée devant l'autre.
- Posture élégante, lignes verticales bien intégrées.

4. **Jambe sur une marche supérieure**

- Un pied sur une marche plus haute, main posée sur la cuisse.
- Posture puissante et stylée, bon contraste avec la patine du décor ancien.

5. **Marche descendante**

- Modèle qui descend lentement les marches, robe fluide qui accompagne le mouvement.
- Prise de vue en contre-plongée légère pour mettre en valeur la porte monumentale derrière.

6. **Assise en bas des marches**

- Presque au niveau du sol, porte monumentale derrière.
- Jambes légèrement étendues, mains appuyées derrière le dos.
- Détente, ouverture du buste → pose élégante et naturelle.

◆ **Bonus : astuces de direction**

- **Mains** : varier → sur le visage, dans les cheveux, tenant un accessoire (sac, livre, chapeau).
- **Regard** : alterner → vers l'objectif, vers le sol, dans le vide, vers la porte.
- **Silhouette** : jouer avec l'asymétrie (épaules non alignées, jambes croisées, buste tourné).
- **Interaction avec le décor** :
 - S'appuyer à moitié sur une porte entrouverte.
 - Se pencher légèrement contre la rambarde.
 - Effleurer la texture du bois/pierre avec les doigts.



Les **poses en portrait** et les **poses en mode** sont liées, mais elles répondent à des **objectifs différents**. Voici la différence claire entre les deux :

📷 1. Poses en portrait

🎯 **Objectif** : mettre en valeur la personne, son visage, son caractère, son authenticité.

- **Focalisation** : le **visage et l'expression** sont au centre.
- **Corps** : souvent secondaire, placé de manière sobre et élégante.
- **Angles** : recherche des plus flatteurs selon la morphologie (¾, inclinaison légère, menton ajusté).
- **Mains/bras** : discrets, servent à soutenir l'expression (effleurer le visage, poser doucement sur une hanche).
- **Ambiance** : naturelle, intime, émotionnelle.
- **Exemple** : photo corporate, photo artistique, photo souvenir, portrait d'auteur.

👗 2. Poses en mode

🎯 **Objectif** : mettre en valeur les **vêtements, accessoires, attitude et style**.

- **Focalisation** : le **corps entier et sa ligne** deviennent centraux.
- **Corps** : on joue avec les formes, les angles, parfois exagérés pour donner du dynamisme.
- **Angles** : poses plus graphiques, parfois déstructurées, asymétriques, avec torsion du buste ou des jambes.
- **Mains/bras** : utilisés comme outils visuels (poser sur les hanches, allonger les lignes, créer des formes).
- **Ambiance** : plus construite, stylisée, théâtrale.
- **Exemple** : magazine de mode, campagne publicitaire, éditorial.

🔑 Différence essentielle

- **Portrait** → on cherche l'authenticité et la mise en valeur de la personne.
- **Mode** → on cherche l'esthétique globale, la créativité visuelle, et à valoriser le produit (vêtement, maquillage, accessoire).

👉 Petite analogie :

- Un **portrait** c'est comme un **gros plan de cinéma** → l'émotion et la personne importent.
- Une **photo de mode** c'est comme une **mise en scène théâtrale** → l'attitude et le style sont premiers.



Une chaise ou un tabouret est un **super accessoire** en portrait, mais il faut savoir l'utiliser pour éviter les poses rigides ou maladroit.

 **Comment poser avec une chaise ou un tabouret en photo portrait**

 **Ce qu'il faut privilégier**

1. Posture générale

- **Dos droit mais pas rigide** : garde une élégance naturelle.
- **S'asseoir vers l'avant** du siège plutôt qu'enfoncée au fond : ça allonge la silhouette et donne plus de dynamisme.
- **Poids du corps modulé** : s'appuyer légèrement d'un côté, ou jouer avec une jambe croisée pour casser la symétrie.

2. Positions classiques & élégantes

- **Assise 3/4** (pas totalement face caméra) → affine et crée des lignes intéressantes.
- **Un coude posé sur le dossier ou sur la cuisse** → donne un air naturel.
- **Jambes croisées** (au sol ou sur le tabouret) → féminin et gracieux, à condition de ne pas écraser le corps.
- **S'asseoir à l'envers sur une chaise (dos face à la caméra)** → posture plus affirmée, moderne.
- **Position semi-debout** (une jambe sur le tabouret, l'autre au sol) → pose dynamique, mode/editorial.

3. Les mains

- Les poser sur le dossier, sur la cuisse, ou jouer avec les cheveux.
- Les garder **souples et naturelles**, éviter les poings fermés.
- Un léger appui (main sous le menton, sur la joue) peut renforcer l'expression.

4. Le visage & le regard

- Jouer avec l'angle de la tête : légèrement penchée en avant pour un air intense, en arrière pour l'assurance.
- Varier le regard : caméra, hors champ, vers le bas... la chaise peut soutenir des poses plus « narratives ».

 **Erreurs fréquentes à éviter**

- **S'enfoncer au fond de la chaise** → ça tasse la silhouette et rend la pose lourde.
- **Épaules montées et crispées** (surtout si on s'appuie sur le dossier).
- **Bras collés au corps** → manque de fluidité.
- **Jambes écartées sans intention** (donne un aspect maladroit).
- **S'asseoir trop droit face caméra** → effet scolaire, rigide.

Astuces pro

- **Varié les hauteurs** : s'asseoir droit, se pencher légèrement en avant (connexion avec le spectateur), ou au contraire s'adosser nonchalamment.
- **Jeu de jambes** : un simple croisement, un pied sur pointe ou une jambe repliée change totalement la dynamique.
- **Utiliser le tabouret comme accessoire** : poser un bras dessus, tourner autour, s'appuyer partiellement plutôt que seulement « s'asseoir ».
- **Mouvement fluide** : bouger doucement entre les prises, le photographe captera souvent la transition la plus naturelle.



Les poses **au sol** donnent souvent des portraits plus intimes, naturels ou mode/editorial selon la manière de s'installer. Elles sont aussi un vrai défi car le corps peut vite sembler tassé ou maladroit.

Comment poser au sol en portrait photo

Ce qu'il faut privilégier

1. Posture générale

- **Allonger la silhouette** : jambes étirées ou légèrement pliées, éviter d'être complètement tassée.
- **Poids du corps modulé** : jouer entre appui sur une main, les avant-bras, ou le dos.
- **Fluidité** : créer des lignes douces avec les jambes, les bras, le dos.

2. Positions élégantes & variées

- **Assise simple** : jambes croisées façon tailleur, dos droit, mains posées naturellement → style doux/naturel.
- **Une jambe pliée, une allongée** → crée une asymétrie élégante et affine le corps.
- **Appui sur un bras** (semi-allongée sur le côté, l'autre main libre) → effet sensuel ou nonchalant.
- **Allongée sur le ventre** : menton posé sur les mains, jambes pliées derrière → naturel, joueur.
- **Allongée sur le dos** : cheveux étalés, regard vers le ciel ou la caméra → mode/editorial.
- **Assise penchée en avant** (avant-bras sur les genoux, regard caméra) → pose intense et connectée.

3. Les mains

- Les utiliser comme **cadre du visage** (soutenir le menton, effleurer la joue).
- Les poser au sol pour créer des lignes et diriger l'œil.
- Les garder détendues, doigts légèrement ouverts (éviter la crispation).

4. Le visage & le regard

- Plus de liberté que debout : tu peux jouer avec des regards très doux (au sol = vulnérabilité, intimité).
- Regarder vers le haut, ou au loin = poétique.
- Regarder caméra avec menton légèrement baissé = intensité mode.

Erreurs fréquentes à éviter

- **S'avachir complètement** → effet lourd et peu flatteur.
- **Bras collés au corps** → manque de grâce.
- **Jambes sans intention** (écartées ou posées n'importe comment) → rend la pose maladroite.
- **Cou raccourci** (menton trop rentré en position assise/penchée).
- **Écraser le visage avec les mains** (appuyer trop fort au lieu d'effleurer).

Astuces pro

- **Créer des lignes** avec le corps : diagonales, courbes → ça rend les photos plus graphiques.
- **Penser cheveux** : les utiliser comme un élément visuel (étalés, ramenés d'un côté, effleurés par la main).
- **Varié les hauteurs** : parfois se redresser, parfois s'allonger → dynamisme dans une même série.
- **Bouger lentement** pendant les prises : passer d'une assise droite à une position semi-allongée, ça donne des moments naturels.

PLACEMENT DES BRAS

Les **bras et les mains** sont souvent oubliés en portrait, mais mal placés ils peuvent créer de la raideur ou des ombres gênantes. Les mains doivent **raconter quelque chose** (délicatesse, confiance, séduction, naturel), mais jamais voler l'attention au visage.

Que faire avec ses bras et mains en portrait ?

1. Garder de la souplesse

- Ne jamais laisser les bras **raides le long du corps** → cela élargit la silhouette.
- Toujours garder une **légère flexion** au niveau du coude pour plus de naturel.

2. Position des bras

- **Bras légèrement décollés du corps** : éviter l'effet « collé » qui aplati.
- **Main posée sur la taille ou la hanche** : structure la silhouette et allonge.
- **Bras croisés doux** (pas fermés, mais légers) : donne un côté élégant ou sérieux.

3. Position des mains

- Les mains doivent paraître **détendues** (jamais crispées).
- Les doigts légèrement **écartés et souples**, comme « vivants ».
- Exemples :
 - Main qui **effleure le visage** ou le menton (sans appuyer).
 - Main dans les **cheveux** pour un côté naturel.
 - Main qui **tient un vêtement** (col, manche, chapeau).

4. Éviter les erreurs

- Ne jamais montrer la **paume plate** ou le **dos complet de la main** (ça paraît large).
- Préférer une vue **3/4 de la main** → plus élégante.
- Éviter les mains pendantes « sans but ».

5. Interactions naturelles

- Jouer avec un accessoire (livre, lunettes, veste, bijou).
- Effleurer une épaule, tenir le coude opposé.
- Se pencher légèrement avec un bras appuyé sur un support.



le regard, la bouche, et la manière de transmettre une émotion en photo portrait.

Expressions et micro-expressions à travailler

Le regard

Le regard est souvent l'élément le plus puissant en portrait.

- **Regard direct (vers l'objectif)** : connexion forte, intensité, assurance.
- **Regard en biais (hors champ)** : naturel, mystérieux, on raconte une histoire.
- **Regard vers le bas** : doux, timide, mélancolique.
- **Regard vers le haut** : innocent, rêveur, ou séduction selon la posture.
- **Regard "perdu"** : fixer un point lointain sans "vraiment voir" → donne un air pensif.
- **Regard souriant** (le fameux *smize*) : on plisse légèrement les yeux, comme si on riait de l'intérieur, même sans sourire avec la bouche.

 Astuce : pense à une émotion ou une situation (ex : "je retrouve quelqu'un que j'aime", "je garde un secret", "je suis amusée par une blague") → ça se reflète immédiatement dans les yeux.

La bouche

La bouche joue beaucoup sur l'émotion et l'ambiance du portrait.

- **Bouche neutre (fermée, détendue)** : sérieux, élégant, sobre.
- **Lèvres entrouvertes** : sensualité, naturel, spontanéité.
- **Petit sourire discret** : douceur, accessibilité, sincérité.
- **Large sourire** : joie, énergie, authenticité (attention à ne pas forcer).
- **Mordiller la lèvre (léger)** : séduction, intensité, mais à utiliser avec subtilité.
- **Souffler légèrement par la bouche** : relâche les lèvres et donne un effet naturel, vivant.

 Astuce : éviter de forcer un grand sourire si tu ne le ressens pas → ça se voit tout de suite.

😊 Expressions complètes (regard + bouche)

Voici quelques combinaisons à tester devant un miroir :

1. **Doux & naturel** : regard légèrement vers le bas + lèvres entrouvertes.
2. **Mystérieux** : regard en biais + bouche neutre fermée.
3. **Séducteur** : regard direct + yeux mi-clos + lèvres entrouvertes.
4. **Sincère / joyeux** : regard pétillant + petit sourire en coin.
5. **Sérieux / mode** : regard fixe + bouche fermée, légèrement crispée.
6. **Pensif** : regard perdu dans le vide + lèvres relâchées.
7. **Énergique / fun** : sourire large + regard franc.

🎯 Exercices pour s'entraîner

- **Miroir** : pratiquer 5-10 min/jour, changer uniquement la bouche puis uniquement les yeux.
- **Selfies rapides** : tester les variations et comparer pour voir ce qui marche le mieux.
- **Émotions jouées** : imagine un scénario (séduction, nostalgie, joie, surprise) et vois comment ton visage réagit.



Les poses masculines peuvent varier énormément selon l'effet recherché (confiant, détendu, élégant, sportif, artistique...). Voici quelques repères utiles pour **les jambes, la tête, les bras, les mains et l'attitude générale** :

Les jambes

- **Ouvertes et solides** : jambes légèrement écartées → posture de confiance, ancrage.
- **Une jambe en avant** : crée du dynamisme et allonge la silhouette.
- **Appui sur une jambe** : l'autre jambe plus détendue → donne un look casual et naturel.
- **Assis** : jambes écartées pour un effet affirmé, ou croisées pour une vibe plus élégante.

La tête

- **Légèrement relevée** : autorité, assurance.
- **Un peu baissée avec regard vers l'objectif** : mystérieux, intense.
- **Tournée sur le côté** : plus naturel, style « magazine ».

Les bras

- **Croisés** : fermé mais puissant, montre de la force.
- **Mains dans les poches** : décontracté et moderne.
- **Bras le long du corps mais légèrement pliés** : naturel et détendu.
- **Un bras plié (main sur hanche, mur, ou sur la tête)** : ajoute du style et du dynamisme.

Les mains

- **Dans les poches (pouce sorti ou rentré)** : cool, masculin.
- **Sur la nuque ou cheveux** : un côté plus séducteur / mode.
- **Croisées devant / derrière** : autorité ou élégance.
- **Interaction avec un accessoire** (manteau, lunettes, montre, sac, col de chemise...) : rend la pose plus vivante.

Attitude générale

- **Confiance** : corps droit, épaules en arrière, regard franc.
- **Détendu** : appui contre un mur, posture relâchée.
- **Énergie / mouvement** : marcher vers la caméra, ajuster une veste, tourner la tête.
- **Artistique / mode** : asymétrie, angles inhabituels, silhouette allongée.



◆ **Debout**

1. **Appui sur un mur** : une épaule contre le mur, bras croisés ou mains dans les poches.
2. **Marche dynamique** : capturer le mouvement vers la caméra, veste qui bouge légèrement.
3. **Regard au loin** : pieds écartés, mains à la ceinture, tête tournée à l'horizon.
4. **Main qui ajuste un vêtement** : réajuster sa veste, son col ou sa montre → naturel et élégant.
5. **Bras derrière la tête** : un peu décontracté, donne un côté "relax après effort".

◆ **Assis**

1. **Sur une chaise** (façon classique) : jambes légèrement écartées, coudes posés sur les cuisses, regard direct.
2. **Chaise inversée** (assis à califourchon) : bras posés sur le dossier, attitude confiante.
3. **Assis en arrière** : bras sur les accoudoirs, jambes croisées ou écartées → posture de leader.
4. **Assis penché en avant** : mains jointes, coudes sur les genoux → intense, concentré.
5. **Assis décontracté** : une jambe pliée sur l'autre, main dans les cheveux ou sur la nuque.

◆ **Au sol**

1. **Assis contre un mur** : une jambe pliée, l'autre tendue, bras posé sur le genou.
2. **Allongé sur le côté** : appui sur un coude, regard vers la caméra → mode/éditorial.
3. **Assis jambes croisées** (tailleur) : donne un côté plus zen / casual.
4. **Genou relevé** : assis au sol avec un genou plié et bras posé dessus → attitude relax.
5. **Couché sur le dos** : mains derrière la tête, regard vers le ciel → plus artistique.

💡 Astuce : pour un rendu **masculin et affirmé**, privilégie souvent les lignes droites (dos, épaules), des postures d'ancrage et des gestes sobres. Pour un rendu **artistique ou mode**, joue avec l'asymétrie, les angles cassés, et l'interaction avec l'espace.



Les **photos lifestyle** sont censées paraître naturelles et spontanées (comme “volées” dans le quotidien), mais en réalité, il faut savoir **contrôler subtilement les placements** pour éviter que ça ait l’air maladroit.

Poses & attitudes en photo lifestyle (spontanées)

Principes à privilégier

1. Le corps en mouvement

- Toujours **éviter la rigidité** → marcher, tourner, s’étirer, s’asseoir de manière fluide.
- Utiliser des micro-mouvements :
 - jouer avec les cheveux,
 - ajuster ses vêtements,
 - attraper une tasse, un sac, un livre,
 - se retourner vers quelque chose/hors champ.

2. Les jambes

- En position debout :
 - **Transfert de poids** sur une jambe → plus naturel que rester droit sur les deux.
 - Croiser légèrement les jambes en marchant ou en statique → élégance et dynamisme.
- Assise :
 - Jambe pliée et l’autre allongée → effet spontané et décontracté.
 - Jambes croisées au sol ou sur une chaise → naturel et intime.
 - Légère ouverture des jambes (jamais trop rigide ni trop serrée).

3. Les bras & les mains

- Toujours **les occuper** :
 - toucher les cheveux,

- tenir un objet (café, livre, lunettes, téléphone),
- effleurer un vêtement (manche, col),
- poser une main dans une poche ou sur la hanche.
- Éviter de les laisser “pendre” sans intention → ça paraît figé.

4. Le visage & le regard

- Alternner entre regard caméra et hors champ.
- “Regard volé” = regarder vers le bas, ou vers un objet, ou rire en détournant le regard.
- Varier les émotions : sourire léger, éclat de rire, air pensif.
- **Mouvement du visage** : se cacher un peu derrière les cheveux, se retourner, lever le menton vers la lumière.

✗ Erreurs fréquentes à éviter

- Trop poser (ça casse l’effet lifestyle).
- Être raide : bras collés, jambes figées.
- Sourire forcé au lieu de se concentrer sur une émotion naturelle.
- Trop de symétrie (ex : deux bras identiques, deux jambes droites → manque de spontanéité).

🎯 Astuces pro

- **Imaginer une action réelle** : marcher dans la rue, rire avec quelqu’un, boire un café, lire → ça aide à rendre le mouvement crédible.
- **Penser en diagonales** : bras, jambes, regard → ça dynamise la photo.
- **Utiliser l’environnement** : s’adosser à un mur, s’asseoir sur un trottoir, marcher entre deux passages piétons.
- **Bouger entre les clichés** : le photographe captera les instants où tout s’aligne naturellement.
- **Respirer & jouer** : une vraie émotion (un rire, un soupir, une surprise) sera toujours plus forte qu’une pose figée.



Un **shooting duo** (homme-femme ou femme-femme) demande de penser **composition, énergie et connexion**.

1. Points clés à respecter

- **Hierarchie visuelle** : décider qui est « mis en avant » (personne principale) → placement légèrement en avant, regard plus fort.
- **Connexion** : interaction réelle (regards, mains, corps tournés l'un vers l'autre) → évite l'effet "collage artificiel".
- **Complémentarité** : travailler les différences de taille, de style vestimentaire, de posture → ça crée de l'harmonie.
- **Asymétrie** : éviter que les deux posent exactement pareil (ça fait "photo de classe"), jouer sur contrastes (debout/assis, penché/redressé, mouvement/stabilité).

2. Poses efficaces

◆ Homme + Femme

- **Homme protecteur / femme élégante** : homme légèrement derrière ou à côté, main sur l'épaule ou la taille.
- **Égalité moderne** : côte à côte, regard caméra, épaules parallèles → duo puissant.
- **Jeu dynamique** : un qui rit, l'autre qui regarde → plus vivant.
- **Contraste douceur/force** : femme assise, homme debout derrière → différence de posture.

◆ Femme + Femme

- **Proximité élégante** : une assise, l'autre légèrement au-dessus (dos de chaise, appui).

- **Fusion / complicité** : têtes proches, regard dans la même direction.
- **Équilibre contraste** : une plus détendue, l'autre plus posée (casual / sophistiqué).
- **Symétrie subtile** : postures similaires mais pas copiées (variation de bras, jambes, regard).

🎯 3. Placement (debout / assis / au sol)

- **Debout** : jouer sur la différence de taille → un qui s'incline, l'autre qui redresse.
- **Assis** : asymétrie (une sur chaise, l'autre accoudée / assise par terre à côté).
- **Au sol** : positions complémentaires (dos à dos, ou l'une appuyée sur l'autre).

🎯 4. Erreurs à éviter

- ✗ Les placer exactement **au même niveau** et **droits comme des piquets** → effet photo scolaire.
- ✗ Trop d'espace entre eux → ça casse la connexion.
- ✗ Poser sans interaction (mains qui pendent, corps tournés vers l'extérieur).
- ✗ Tenues trop proches du fond → ils risquent de disparaître.
- ✗ Éviter les **expressions figées** si le but est naturel → il faut de la vie dans le duo.

🎯 5. Astuces pro

- Utiliser les **mains** comme outil de connexion (épaule, taille, bras, cheveux).
- Penser en **lignes et diagonales** → par exemple, une personne debout, l'autre assise = composition dynamique.
- Jouer avec la **distance** : très proches (intime) ou un peu séparés (élégant, mode).
- Multiplier les variations rapides (debout → assis → mouvement) pour garder de la spontanéité.



 **Guide de préparation pour un shooting portrait**

 **1. Préparation en amont (1 à 2 semaines avant)**

- **Définir l'objectif du shooting**
→ Corporate, artistique, mode, lifestyle, book professionnel, etc.
- **Moodboard**
→ Collecter sur Pinterest/Instagram des inspirations de poses, styles, couleurs, ambiances lumineuses.
- **Choix du photographe & communication**
→ Partager tes attentes, ton style souhaité, montrer ton moodboard.
- **Soins de peau et corps**
 - Hydratation quotidienne du visage & lèvres.
 - Exfoliation douce 1x/semaine.
 - Boire beaucoup d'eau pour un teint frais.
- **Épilation (si souhaitée)**
→ prévoir 2-3 jours avant pour éviter rougeurs (sourcils, duvet, jambes, aisselles selon besoin).
- **Cheveux**
 - Bain d'huile/nutrition quelques jours avant.
 - Éviter une coupe ou une couleur de dernière minute (risque de surprise).

 **2. Préparer les tenues**

- **Choix des vêtements**
 - Tenues adaptées au thème (classique, créatif, pro, décontracté).
 - Prévoir plusieurs options : neutres (blanc, noir, beige), plus marquées (couleur, texture).
 - Éviter les gros logos, rayures trop serrées, vêtements froissés.
- **Accessoires**
 - Boucles d'oreilles, colliers, lunettes, chapeaux → à choisir en fonction du style.
 - Toujours prendre un peu plus pour varier en séance.
- **Chaussures (même si parfois on shoote en buste, ça aide à la posture).**

3. Maquillage et soins le jour J

- **Maquillage**
 - Pour un look naturel : fond de teint léger, anti-cernes, blush, mascara, lèvres nude.
 - Pour un look mode : maquillage plus marqué (smoky, eye-liner, lèvres colorées).
 - Toujours **adapter au type de shooting** et valider avec le photographe.
- **Coiffure**
 - Préférer des cheveux propres et secs, coiffés de façon simple (lissés, brushing, boucles légères).
 - Apporter de quoi retoucher (peigne, laque, épingles).
 - Éviter les cheveux mouillés ou gras.
- **Protection**
 - Appliquer un soin thermo-protecteur avant brushing.
 - Prévoir des pinces pour varier les styles en cours de séance.

4. Kit à emporter au shooting

- Eau + petite collation (barres énergétiques, fruits secs).
- Trousse maquillage pour retouches (poudre matifiante, rouge à lèvres, pinceau).
- Brosse/peigne, laque, épingles à cheveux.
- Lingettes démaquillantes, coton, déodorant.
- Crème mains/lèvres.
- Talons + baskets (selon le confort et le style).
- Accessoires supplémentaires (foulards, vestes, bijoux).

5. Sur place : déroulement

- **Accueil** → revoir le moodboard avec le photographe, valider l'ambiance.
- **Échauffement** → commencer avec des poses simples (assise, face légère).
- **Shooting**
 - Alternier portraits serrés (visage), plans mi-buste, plein pied si besoin.
 - Le photographe guide les angles ($\frac{3}{4}$, profil, inclinaisons).
 - Tester plusieurs émotions (sourire doux, sérieux, rieur, mystérieux).
- **Mains/bras** → varier régulièrement pour éviter la rigidité.
- **Cheveux** → vérifier qu'ils ne couvrent pas trop le visage (sauf effet recherché).

🌙 6. Après le shooting

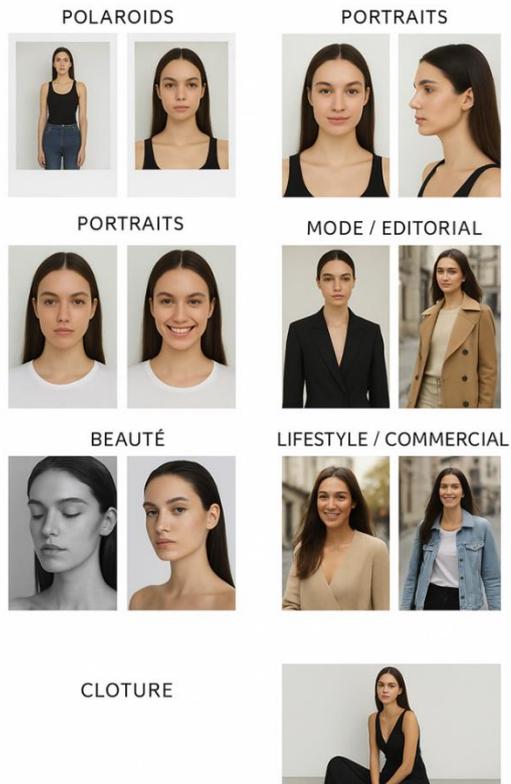
- **Démaquillage complet + soin hydratant.**
- **Hydratation des cheveux** si coiffage/produits fixants ont été utilisés.
- **Repos + hydratation** pour garder une peau fraîche pour les prochains shoots.
- **Sélection des photos** → en général, c'est le photographe qui fait un tri, puis partage pour validation.

👉 En résumé :

- **Avant** : soins peau/cheveux, choix tenues + moodboard.
- **Jour J** : maquillage adapté, kit retouches, bonne communication.
- **Après** : soin démaquillage/hydratation + sélection photos.



MOODBOARD



Construire un **book de mannequin** est une étape clé pour se présenter aux agences, aux directeurs de casting et aux clients. L'objectif est de montrer **polyvalence, professionnalisme et potentiel**, tout en restant cohérent.

Objectif d'un book

- Montrer l'**allure naturelle** (photos type polaroid/digitals).
 - Démontrer la **capacité d'adaptation** (mode, portrait, beauté, lifestyle, commercial, éditorial...).
 - Valoriser la **diversité des expressions et des poses**.
-

Le contenu

1. Polaroids / digitals

- Indispensables en ouverture du book.
- Fond neutre, tenue simple (jeans + débardeur, maillot).
- Plein pied, portraits, profils, expressions neutres.

2. Portraits

- Gros plans visage, maquillage léger.
- Naturels et souriants, mais aussi expressions plus intenses.

3. Mode / Éditorial

- Poses créatives, vêtements stylés, lumière travaillée.

- Inspiré des magazines de mode.

4. Beauté

- Gros plans peau, maquillage plus artistique.
- Permet de montrer les traits du visage et la photogénie.

5. Lifestyle / Commercial

- Photos plus naturelles, en extérieur ou en action.
 - Scènes de vie : rire, marcher, interagir avec un accessoire.
 - Recherché par les clients publicitaires.
-

Combien de photos ?

- **10 à 20 photos maximum.**
 - Mieux vaut peu de photos fortes que beaucoup de clichés moyens.
 - Varier les ambiances mais garder une cohérence.
-

Format et support

- **Support physique** : book papier format A4 ou 20×30 cm (folio classique pour agences).
 - **Support numérique** : PDF ou galerie en ligne (site perso, plateforme type Adobe Portfolio).
 - Ordre conseillé :
 1. Polaroids/digitals
 2. Portraits
 3. Mode / éditorial
 4. Beauté
 5. Lifestyle
-

Style général

- Cohérence visuelle : pas de mélange trop hétéroclite.
 - Mélanger **studio et extérieur**, couleurs et noir & blanc.
 - Toujours montrer **diversité de poses et de looks.**
-

Conseils pratiques

- Faire appel à plusieurs photographes pour éviter un book trop monotone.

- Mettre à jour régulièrement (éviter les photos trop anciennes).
 - Travailler avec maquilleurs/coiffeurs pour certains shoots, mais garder aussi du naturel.
 - Penser à ce que veulent voir les **clients ciblés** : éditorial vs publicité.
-

EXEMPLE BOOK

Plan de mise en page pour un book de modèle

Page 1 – Introduction

- **Polaroid digitals** :
 - 1 plein pied face
 - 1 portrait visage neutre
 - 1 profil

Objectif : montrer ton physique tel qu'il est, sans artifices.

Pages 2–3 : Portraits naturels

- Gros plans visage, lumière douce, maquillage discret.
- Expression neutre + sourire.

Objectif : montrer ta photogénie et l'expressivité naturelle.

Pages 4–5 : Mode / Éditorial

- Poses plus créatives, stylisme travaillé.
- Studio ou extérieur, lumière plus artistique.

Objectif : montrer ta capacité à incarner l'univers mode.

Pages 6–7 : Beauté

- Gros plans maquillage/peau/cheveux.
- Noir & blanc possible.

Objectif : mettre en avant la qualité de peau et l'intensité du regard.

Pages 8–9 : Lifestyle / Commercial

- Ambiances naturelles (extérieur, sourire, mouvement).
- Exemple : marcher dans la rue, rire, interagir avec un objet.

Objectif : montrer ton potentiel pour la pub et les campagnes commerciales.

Page 10 – Clôture

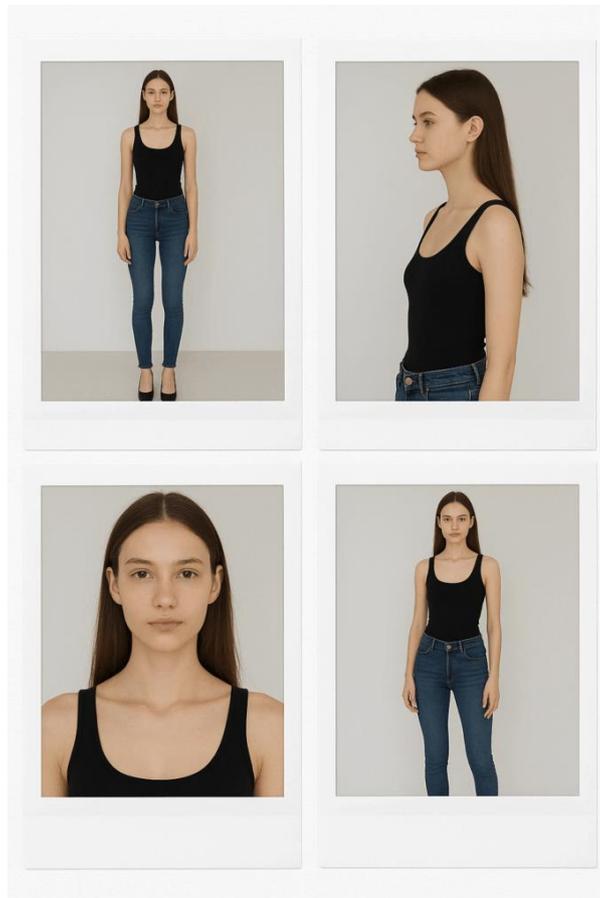
- **Une image forte** (mode ou éditorial) qui marque la fin du book.

Objectif : laisser une impression durable.

Format & support

- **Physique** : book papier A4 ou 20×30 cm, photos imprimées sur papier photo de qualité.
 - **Numérique** : PDF (10–15 Mo max) ou site web/portfolio.
 - Garder l'ordre logique (polaroids → portraits → mode → beauté → lifestyle).
-

En résumé : ton book doit être **court, percutant et varié**. Il vaut mieux **12 photos excellentes** que 30 moyennes.



Les **polaroids (ou “digitals”)** pour un modèle photo sont des clichés simples, neutres et naturels, utilisés par les agences ou les clients pour voir l’apparence réelle du modèle, sans retouches ni mise en scène.

Les poses

Les agences demandent généralement une série standard, souvent en plan américain ou plein pied :

1. **Face entière** (debout, bras le long du corps).
 2. **Profil droit et gauche.**
 3. **Trois-quarts.**
 4. **Plan rapproché visage** (sourire et sans sourire).
 5. **Plein pied** (debout, pour montrer la silhouette).
 6. **Optionnel** : poses dynamiques très simples (ex. marcher vers l’appareil, mains dans les poches).
-

Tenues

- **Classique** : jeans slim/skinny + débardeur ou t-shirt blanc ou noir.
- **Maillot de bain** (souvent demandé pour montrer la silhouette, homme comme femme).
- Chaussures sobres (talons simples pour les femmes, baskets ou pieds nus pour les hommes).

- Éviter les logos, motifs, accessoires voyants.
-

Cheveux & maquillage

- **Cheveux** : naturels, détachés, sans coiffage sophistiqué. Faire aussi quelques photos avec les cheveux attachés (queue basse ou chignon simple) pour dégager le visage.
 - **Maquillage** : très léger, voire aucun. Le but est de montrer la peau et les traits réels.
 - Ongles propres, vernis discret ou neutre.
-

Éclairage & arrière-plan

- **Lumière naturelle douce** : proche d'une grande fenêtre, ou dehors à l'ombre claire. Éviter le soleil direct qui crée des ombres dures.
 - **Fond neutre** : mur blanc ou gris clair, sans distractions.
 - **Éclairage artificiel (si nécessaire)** : deux sources de lumière continue ou flash doux, équilibrées, pour éviter les ombres fortes.
-

Conseils pratiques

- Photos en **haute qualité** mais non retouchées.
- Format vertical pour la plupart, horizontal pour les portraits rapprochés.
- Tenir une posture droite, expression détendue, regard caméra.