

Comment photographier un portrait Bases pour réussir vos images

Le **portrait** est l'une des spécialités la plus utilisée en photographie mais qui reste **loin d'être facile** pour la plupart des **photographes débutants**.

Choisir la bonne focale pour faire des portraits

Avant de vouloir réaliser un portrait, vous devez savoir qu'il faut utiliser **une focale qui ne déforme pas** le sujet.

À cause de la distorsion qu'elles provoquent, vous devez **éviter de photographier avec des focales courtes** mais plutôt utiliser un objectif qui possède une focale de **50mm au minimum**. En clair, l'utilisation d'un objectif grand-angle est généralement à proscrire en photographie de portrait, sauf si votre but est de déformer volontairement votre sujet. Retenez aussi que le fait de vous rapprocher de lui accentue l'effet de distorsion.

Pour bien débuter en photo de portrait, je vous recommande d'**utiliser un zoom (de préférence à grande ouverture)** à partir de la focale **50mm** ou bien un objectif à **focale fixe**.

Si je vous parle de grande ouverture de diaphragme, c'est parce que la faible profondeur de champ qu'elle engendre à son importance en photo de portrait. En effet, si votre sujet doit être net, il doit surtout **se détacher de l'arrière plan** en un fond flou.

Pour obtenir un joli flou, je vous conseille de **monter un objectif à focale fixe** sur votre appareil photo tel qu'un **50mm** ou un **85mm** pour ne citer qu'eux. Retenez simplement que ces focales à portraits sont parfaites pour **isoler le sujet de l'arrière plan**.



Comme nous venons de le voir, en photo de portrait, il est primordial d'**éviter le phénomène de déformation** du visage causé par l'usage d'une courte focale. Afin de tasser encore plus les perspectives, il convient mieux d'**utiliser un téléobjectif** possédant une focale supérieure à **100mm**.

Ce type de focale vous assure un certain recul, parfait pour **photographier en plan rapproché** et idéal pour réaliser des photos de portraits aux expressions naturelles.

Soigner le cadrage et la composition afin de réussir vos photos de portraits

Photographier un portrait c'est avant tout **connaître quelques règles de bases, notamment les notions** de cadrages et de compositions. Pour commencer, je vous suggère d'utiliser [la règle des tiers](#), pour ne pas vous embrouiller avec **le nombre d'or**. Je préfère consacrer à ce dernier, un article à part entière. Cette règle simple de cadrage vous assure une bonne base de travail pour **rendre vos images plus harmonieuses**. Libre à vous de la respecter ou pas

Sachant qu'en photographie de portrait, l'important est avant tout de **capter le regard et les expressions du visage** du modèle. C'est là que réside toute la difficulté pour obtenir un beau portrait.

Rappelez-vous que le sujet doit retenir votre attention à tout instant pour **photographier au bon moment**.

Pour cela, n'hésitez pas à **cadrer serré** en vous **focalisant** sur le regard du modèle en priorité. Dans ce cas, vous pouvez vous permettre de couper la partie haute du visage en plaçant les yeux sur le tiers haut de l'image.



Enfin, pensez à **laisser de la place devant le sujet** en fonction de la direction du regard. Faites en sorte que celui-ci ne vienne pas buter contre le cadre de l'image.



Les différents plans de cadrages qui fonctionnent en photographie de portrait

Afin de vous aider à bien cadrer vos photos de portrait, je vous recommande de vous inspirer des plans de cadrages **utilisés au cinéma**.



Le très gros plan

C'est le type de cadrage parfait pour **photographier des détails** du visage, tels que les yeux ou la bouche. Pour cela, je vous recommande d'utiliser un objectif macro ayant une focale de **90mm au minimum**. Veillez aussi à réaliser une mise au point très précise.

Le cadrage « gros plan »

Celui-ci permet de photographier plus large **en dévoilant le haut des épaules du modèle**.

Pour ces deux types de cadrages, l'intérêt est d'attirer l'attention du lecteur sur **le regard du sujet** ainsi que sur **les traits et expressions du visage**. Parfait pour transmettre les émotions du visage du sujet.

Afin de mieux identifier un portrait photographique, je vous conseille de **privilégier le cadrage le plus large des deux**.

Rappelez-vous que pour réaliser ce type de prises de vues rapprochées, vous devez faire **attention à la focale** que vous allez utiliser, afin **éviter toute déformation** du sujet.

Le mieux est d'utiliser un objectif ayant une focale de **100mm au minimum**.

Le plan poitrine

C'est le cadrage le plus utilisé en photographie car il se montre d'une redoutable simplicité à mettre en œuvre. De part son nom, il vous permet de photographier au niveau de la poitrine du sujet, en respectant bien de couper les bras. L'intérêt de ce type de cadrage n'est pas uniquement de montrer le visage du sujet mais d'**exhiber aussi la partie haute de son corps**.

Vous avez tout intérêt à utiliser le plan poitrine pour mettre en valeur les vêtements du sujet, ou en évidence un signe distinctif tel un tatouage ou bien pour dévoiler ses formes.



Ce type de **plan rapproché** est idéal pour montrer l'attitude générale du modèle tout **en préservant l'aspect portrait**. Puisque le plan poitrine est plus large que les plans de cadrages précédents, l'arrière-plan est évidemment plus présent. Restez simple et évitez qu'il ne soit trop surchargé. Pour cela, optez pour une faible profondeur de champ afin de noyer le fond d'un joli flou.



Le plan américain ou plan 3/4

D'origine américaine, cette manière de cadrer était beaucoup utilisée dans les films de Western afin que le réalisateur puisse voir le pistolet à la ceinture des acteurs lors des duels notamment.

Voilà pourquoi le plan américain permet quant à lui de **cadrer jusqu'à mi-cuisse**. L'intérêt de ce cadrage est de dévoiler davantage le sujet.

Sachez pour mémoire, qu'il existait aussi le plan italien qui consistait à cadrer jusqu'aux genoux voire même jusqu'aux mollets, mais qui fût abandonné au profit du **plan américain**.

Par contre, ce dernier est encore très utilisé de nos jours au cinéma comme en photographie.



Le plan moyen

Couramment appelé **portrait en pied**, c'est le cadrage qui intègre entièrement une ou plusieurs personnes dans une image. Cadré de la tête aux pieds, ce plan permet généralement de **distinguer le sujet** dans son environnement en se focalisant principalement sur lui, son allure ou son aspect physique.

L'arrière-plan n'étant que secondaire avec ce cadrage en pied, il doit tout de même être dépourvu d'éléments perturbateurs. Attention à **bien choisir votre focale** pour ce type de cadrage afin de ne pas subir les effets néfastes de la distorsion.



Je finirai avec le **portrait environnemental**, qui grâce aux plans ci-dessus, permet de **savoir qui est votre sujet par rapport à son environnement**.

Les éléments du décor sont ici très importants et doivent être en harmonie avec le sujet. Par exemple, représenter le travail du sujet dans son environnement.



Rappelez-vous que le portrait environnemental doit rester **une photo de portrait**, simplement en relation avec son environnement et ne doit en aucun cas devenir **une photo de paysage**.

Adopter les bons réglages pour réussir vos photos de portraits

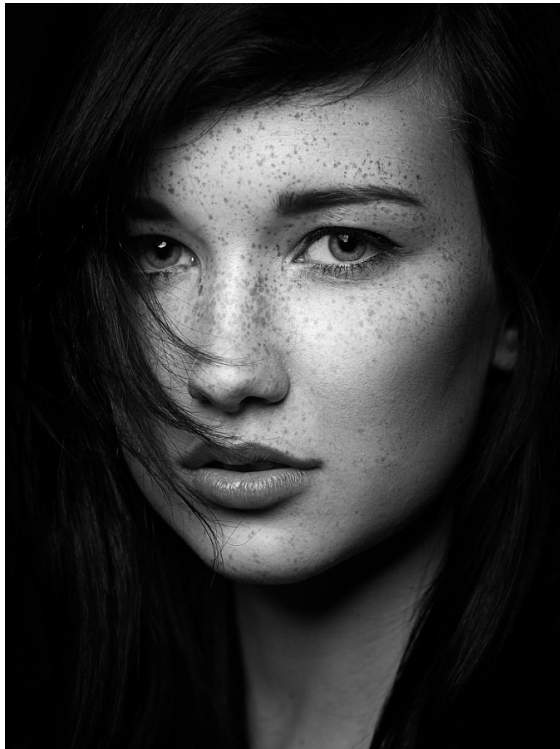
Pour **faire des portraits** réussis, vous devez impérativement connaître [les réglages de base](#) à faire sur votre appareil photo. **Le mode d'exposition** est l'un des premiers à paramétrer.

Dans le but de pouvoir **contrôler la profondeur de champ**, je vous recommande d'**utiliser le mode priorité ouverture** ou le mode manuel. Oubliez donc **le mode automatique** car vous n'aurez le contrôle sur aucun paramètre de prise de vue.

En utilisant le mode priorité à l'ouverture, choisissez **une grande ouverture** sur votre objectif afin d'**isoler le sujet de l'arrière plan** mais que vous **ajusterez en fonction du niveau de netteté** que vous souhaitez obtenir sur le visage **si c'est un plan rapproché**.

Gardez simplement en tête qu'en utilisant une grande ouverture, la mise au point se doit d'être **précise** à cause de la **faible profondeur de champ**.

Comme nous l'avons vu plus haut, **le regard** est d'une importance capitale pour un portrait, c'est pourquoi vous devez absolument **faire la mise au point sur les yeux** ou celui qui se trouve **le plus proche** de l'objectif. En plus de ça, je vous conseille de demander à votre modèle de baisser légèrement la tête dans le but d'obtenir un regard perçant.



CC [Benjamin Sommer](#)

Comme dit précédemment, la réussite d'une photo de portrait c'est surtout être capable de **photographier les bonnes expressions** du visage. Bien sûr, pour y arriver, vous pouvez utiliser le mode rafale de votre appareil photo, mais sincèrement, je ne vous conseille pas.

La meilleure solution est de **forger votre œil de photographe** pour savoir quand **saisir le bon moment** .

Pour en revenir aux réglages, pensez à vérifier [la vitesse d'obturation](#), qui en fonction de la lumière disponible, doit rester **suffisamment élevée** pour obtenir une netteté parfaite. Pour rappel, pensez à **utiliser la règle de l'inverse de la focale**.

Par exemple, si vous photographier avec un objectif de 50mm, évitez de descendre en dessous de 1/50ème de secondes pour **éviter le flou de mouvement**. Assurez-vous toujours d'avoir une bonne **marge de sécurité**, car vous n'êtes pas à l'abri des mouvements provoqués par vous ou votre modèle.

Privilégiez toujours la sensibilité la plus basse sur votre appareil photo pour **conserver la meilleure qualité possible** sur vos photos de portraits.

Prenez le soin aussi de [réaliser une bonne balance des blancs](#) en fonction de la source lumineuse qui illumine votre sujet afin de **conserver les teintes de la peau**.

Photographier un portrait sous une bonne lumière

Savoir gérer la lumière est la base pour tous types de photographies. En photo de portrait, la bonne gestion de la lumière va surtout dépendre de la météo et de l'heure à laquelle vous allez faire vos photos de portraits.

En effet, lorsque vous décidez de photographier en extérieur, préférez le matin ou en fin de journée afin de profiter d'une belle lumière naturelle **douce et chaude**.

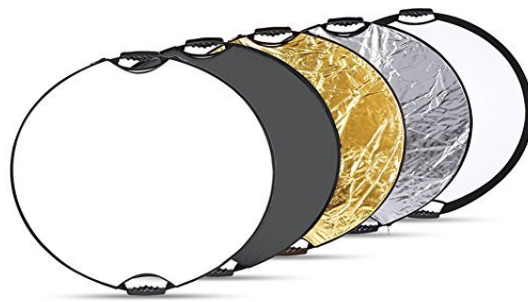
Par contre, je vous déconseille de réaliser votre séance de portraits en plein soleil. Les ombres provoquées par cette source de lumière sont très dures, en particulier sous les yeux et ne flattent généralement pas le visage du modèle.

Si vous n'avez pas le choix, il existe bien sûr des solutions, mais qui demande du matériel supplémentaire à transporter et à mettre en place. Je veux parler notamment des **réflecteurs et diffuseurs**. Si vous débutez, je vous recommande d'expérimenter avant de vouloir photographier votre premier modèle en plein soleil.

Si vous ne disposez pas de réflecteur ni de diffuseur, alors la meilleure solution est de **trouver un endroit ombragé mais suffisant lumineux** pour que vous puissiez travailler dans de bonnes conditions.

Mais si vous souhaitez tout de même **jouer avec la lumière**, alors un panneau diffuseur pourra vous aider à **déboucher les ombres** et un réflecteur vous **apportera une lumière complémentaire** vers le sujet dans le but de le sublimer. Ces accessoires photos abordables sont parfaits pour photographier en lumière naturelle.

Les réflecteurs sont aussi très pratiques lorsque vous voulez **faire des photos à contre jour** afin de renvoyer la lumière vers le sujet. Avec ce type d'accessoire photo, la lumière devient plus facilement contrôlable.



La panoplie parfaite pour **contrôler la lumière** naturelle et au flash. Un réflecteur de couleur or pour réchauffer la lumière, un réflecteur argenté pour renvoyer la lumière, un blanc et un translucide pour la diffuser. La partie noire quant à elle, est utile pour faire barrage à la lumière. D'un diamètre confortable de 110cm, ce **5 en 1** est idéal pour **obtenir des portraits de qualité** en lumière contrôlée.



Ce kit pour **réflecteur/diffuseur** est l'outil indispensable lorsque vous n'avez personne pour vous tenir ces accessoires. Lorsque que vous souhaitez **photographier en intérieur**, vous n'avez pas la lumière du soleil pour vous aider à éclairer le sujet. Néanmoins, vous avez plusieurs solutions pour vous permettre de réussir un portrait dans ces conditions.

Généralement, les lumières domestiques sont **peu puissantes**, de **faible qualité**, mais surtout **mal positionnées** pour faire des photos de portraits. Là encore, vous pouvez vous en sortir avec des réflecteurs mais tout va dépendre de la puissance de l'éclairage.

L'idée est donc simplement de **faire rentrer de la lumière naturelle** dans la pièce. Par exemple, vous placez votre sujet **à proximité d'une fenêtre** afin qu'elle puisse laisser passer **une lumière diffuse** mais **non directe**.

Si tel est le cas, essayez de diffuser cette lumière à l'aide d'un drap blanc ou un rideau par exemple.

L'autre solution est bien sûr d'[utiliser un flash externe](#)

Enfin, pour terminer cet article, sachez que lors d'une séance photo de portrait, vous devez être capable de **mettre à l'aise votre modèle** pour réussir à **lui faire oublier l'appareil photo**.

En procédant ainsi, votre sujet sera plus décontracté et les **poses seront plus naturelles**.