



Photographie Réussir ses portraits

Le portrait est l'un des sujets principaux de la photographie et ce, depuis son invention, il y a environ 150 ans. C'est donc une pratique ancienne mais qui a tout de même évolué. On se souvient de ces visages statiques, impersonnels et figés du début de la photographie liés à des poses immobiles de plusieurs heures parfois.



Source : chapitre.com

Aujourd'hui, l'ère est au numérique et aux portraits pris sur le vif ! S'ils sont posés, ils ne sont jamais figés, ou en tout cas ne devraient pas l'être sauf volonté artistique bien définie. Cependant malgré notre apparente liberté, réaliser de jolis portraits demande à la fois de la maîtrise technique et du savoir-être !

Note : Ce tutoriel s'adresse aux possesseurs de reflex et aux détenteurs de compacts, bien que l'accent soit parfois mis sur les reflex. Il est à noter cependant que le flou d'arrière-plan, beaucoup utilisé dans le portrait ne pourra, en règle générale, être obtenu à partir d'un compact (consultez le tutoriel de Zoom sur le scrap sur le floutage d'arrière plan, pour obtenir un bokeh en post-traitement)

1) Mais qu'est-ce qu'un portrait ?

Définition

[Représentation, d'après un modèle réel, d'un être par un artiste qui s'attache à en reproduire ou à en interpréter les traits et expressions caractéristiques]



Un portrait est donc l'image d'un être vivant, en général un être humain, et il n'est JAMAIS neutre. Il est toujours une interprétation subjective de celui qui prend la photo, de l'émotion qu'il souhaite transmettre... Dans le cas d'un cadrage serré, il se concentre sur les expressions du sujet photographié, dans le cas d'un cadrage plus large il peut introduire des éléments qui renseignent sur le sujet photographié (environnement, vêtements....)

La réalisation d'un bon portrait va donc dépendre non seulement de la façon dont nous maîtrisons les aspects techniques de la prise de vue (lumière, mise au point...) mais également de notre capacité à nous concentrer sur le sujet pour l'inciter à se dévoiler face à l'appareil photo ! Il faut donc connaître son appareil sur le bout

des doigts, , l'avoir toujours à portée de main, maîtriser quelques règles de composition et savoir saisir les bonnes occasions (une belle lumière, une expression inédite).

2) Les 5 familles de portraits



Le très gros plan, comportant une partie du visage uniquement

Le gros plan incluant le visage entier du sujet jusqu'aux épaules



Le plan moyen qui montre le buste complet. Avec un peu d'espace au dessus de la tête...



Le plan américain qui intègre les bras et les cuisses

Le plan large où la personne figure dans son intégralité



3) Règles de cadrage

Il s'agit d'étudier le visage du sujet de façon à trouver une pose qui l'avantage. La symétrie parfaite n'existe pas dans un visage. Le portrait de pleine face est donc à éviter dans la plupart des cas (sauf en très gros plan).



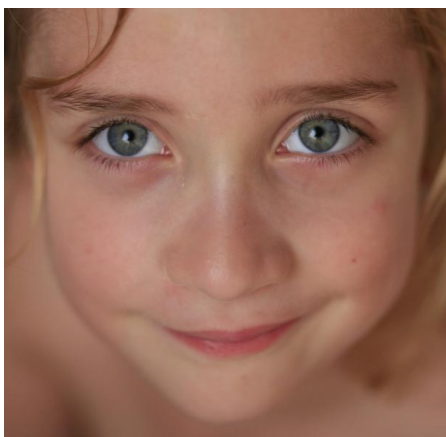
Le portrait de profil est assez inhabituel mais peut être très joli sur un profil parfait, un visage bien dessiné.

C'est le positionnement aux $\frac{3}{4}$ - qui conviendra le mieux à la plupart des sujets. Gauche ou droit ? Il est possible de se baser sur la ligne et la forme du nez, sur l'ovale de la joue, sur la grandeur et l'implantation des yeux pour décider.

Enfin un point de vue légèrement plongeant sera en général flatteur pour les traits.



4) Règles de composition



Une bonne composition est primordiale en portrait. On en revient toujours et encore à la règle des tiers, une règle que l'on peut transgresser de temps en temps mais qu'il est utile de bien connaître. Petit résumé : tracez dans votre viseur deux lignes imaginaires horizontales et deux autres verticales. Leurs quatre points de rencontre constituent les points forts, ceux où l'œil humain a tendance à se fixer. Il est ainsi, toujours intéressant de retrouver un élément fort du visage à l'un des points d'intersection (yeux, bouche, mains...).

La mise au point doit toujours se faire sur les yeux. Tout peut être flou dans un portrait mais pas les yeux. C'est encore une fois une règle empirique, comme toutes celles présentées, qui peut être contournée (cf photo à la coccinelle)



Une autre règle, particulièrement adaptée lorsque l'on réalise des portraits est de ne pas "coller" le regard du modèle sur un bord de l'image. Il s'agit ici de laisser de l'espace dans la direction vers laquelle est dirigé le regard : si par ex, le modèle regarde vers la droite, cadrer la photo de telle sorte que son regard ne soit pas bloqué par le bord droit de la photo.



Dans le cas de portrait en buste, évitez de présenter le torse du sujet de face, car une attitude trop statique nuit au graphisme de l'image : un bon trois-quarts avec une épaule plus haute que l'autre, des bras souples et surtout ne formant pas une ligne continue avec les mains, tout cela donnera une image bien composée et agréable à regarder.



5) Rapprochez vous...



S'il n'y a qu'une seule règle à laquelle penser c'est celle-ci. Robert Capa, photographe, dit : « Si vos photos ne sont pas assez bonnes, c'est que vous n'êtes pas assez près ». Il faut trouver l'image dans l'image, pour cela :

- Faites se rapprocher votre sujet
- Rapprochez vous
- Utilisez votre zoom
- Entraînez vous en post traitement à recadrer vos photos, vous exercerez votre œil

6) Position de l'appareil ?

Pour un cadrage en gros plan ou en buste, c'est à la hauteur du front du sujet que doit se situer l'appareil. Pour un plan américain, il est possible de se placer un peu plus bas. Mais pour un plan général en pied, il est conseillé de se placer à la hauteur des genoux pour ne pas écraser la silhouette, et donc de se baisser.

7) Quelques Astuces pour le portrait d'extérieur



- Mettre son sujet face au soleil couchant donnera une belle lumière à son visage.
- Le soleil de midi est toujours à éviter, la lumière dure a tendance à cacher les yeux et créer des ombres inesthétiques sur les visages
- L'éclairage latéral en fin d'après midi peut lui aussi modeler les portraits assez abruptement, un effet que l'on peut vouloir rechercher

Photo réalisée vers 17 heures

- Si vous ne pouvez éviter de photographier en pleine journée, demandez à votre sujet de se mettre à l'ombre (sous un arbre par ex)
- Une journée sous un ciel nuageux est excellente pour les portraits, les nuages jouant le rôle de diffuseurs naturels
- Utilisez ce superbe tutoriel (en anglais) pour faire des photos avec le soleil en auréole autour du sujet **ICI**

Photo réalisée par un jour d'hiver





- En extérieur les portraits sont souvent pris sur le vif, spontanés, chez des personnes en mouvement. Positionnez votre appareil en mode rafales pour saisir chaque instant

Une photo d'une série de 6 réalisées en mode rafales



- Ne pas déclencher lorsque le sujet parle. Privilégiez les rires, un moment de réflexion, une expression inattendue.

Pour réaliser une telle photo, l'appareil doit toujours être prêt



- En hiver jouer avec la lumière rase du soleil peut donner des effets intéressants

Photo prise en novembre sous le soleil de midi

8) Quelques Astuces pour le portrait d'intérieur

- Achetez une grande pièce de tissu noir (toile de velours matte pour ne pas réfléchir de lumière de 2,50 m environ sur 1,50 m) que vous pourrez coincer dans la porte d'une pièce où la luminosité est bonne (grande fenêtre à gauche ou à droite de la porte). Cela constituera un bon fond pour vos portraits d'intérieur. A noter qu'il vaut cependant mieux utiliser un tissu clair si votre sujet a les cheveux ou la peau très sombres.
- Pour une belle luminosité intérieure : placez le sujet à côté d'une fenêtre mais sans soleil direct (avec un rideau transparent blanc c'est encore mieux ou un diffuseur de lumière naturel comme les fenêtres de salles de bain conçues pour être à l'abri des regards. Pour éviter les ombres et diffuser la lumière positionnez un tissu blanc de l'autre côté du sujet.
- Idées de lieux pour les portraits d'intérieur :



Votre garage ! beaucoup d'espace à priori et beaucoup de lumière venant de la porte ouverte. Quelques pièces de tissu noir ou clair pour le fond et vous voilà paré pour une séance ! Un espace fermé sur 3 côtés aura une luminosité similaire.

Photo de Lucas réalisée sous une terrasse fermée sur 3 côtés



Les salles de bains offrent souvent une lumière diffuse du fait des fenêtres conçues pour protéger des regards indiscrets, les murs sont souvent clairs ou carrelés, réflecteurs de lumière.

Cette photo d'Emma a été réalisée dans une salle de bain. Je n'ai pas trouvé de meilleure luminosité dans toute la maison.

9) Les catchlights



Définition : les catchlights sont des lumières blanches de différentes formes, présentes dans les yeux du sujet, et reflets d'une source de lumière (soleil, neige, lumière artificielle, eau, lumière de fenêtre...).

Les Catchlights de cette photo sont créés par une fenêtre de salle de bains

Les catchlights attirent l'attention sur les yeux du sujet, le rendent vivant, intéressant. En règle générale seul les professionnels remarqueront les catchlights sur une photo. Les néophytes constateront simplement qu'un sujet photographié en gros plan sans catchlights est figé et comme "éteint". D'excellents exemples de catchlights [ICI](#)

Comment obtenir des catchlights ?

Le soleil de fin d'après midi est un excellent vecteur de catchlights, en plus des tons chauds qu'il apporte aux photos. En général le soleil de la matinée permet d'en avoir également. A l'intérieur positionner son sujet à côté d'une fenêtre ou en face d'une source de lumière décalée à 45° permettra d'en obtenir aussi. Selon la source de lumière les catchlights pourront être nombreux et avoir des formes variées (rondes, carrées....) Parfois, sur certains catchlights on peut même voir le reflet du photographe et de son appareil.

10) Oubliez le flash !



Le flash durcit les traits, rend le teint blafard, Il est très disgracieux sur les portraits. Sans compter les yeux rouges, l'absence de catchlights, de modelé de visage.....

Alors prenez la décision aujourd'hui de ne plus sortir votre flash, ou d'empêcher son déclenchement, vous ferez de bien meilleures photos. Si votre appareil permet de monter à des ISO élevés (plus de 1000), et si votre objectif est lumineux, vous n'en aurez que rarement besoin pour les portraits.

Le seul moment où vous utiliserez votre flash (avec un réglage approprié) sera, paradoxalement en plein soleil, lorsque vous souhaiterez déboucher des ombres (par ex sur une plage à midi sans aucune ombre à proximité).

Le type de flash à utiliser alors est le « fill-in » que possèdent certains appareils, si tel n'est pas le cas consultez la notice pour modérer l'intensité de votre flash automatique.

Photo réalisée en très faible lumière, sans flash à F/1.8 et 1600 ISO

11) Quels objectifs pour le portrait ?

Les focales fixes sont souvent privilégiées par rapport aux zooms à cause de leur plus grande ouverture (un zoom abordable ne dépasse pas le 4) qui permettent de réaliser des portraits en faible lumière sans flash, sans trop monter l'ISO pour éviter le bruit numérique, et de bien flouter les arrière-plans.

Depuis des décennies le champion des portraits est le 50 mm (en équivalent 24 X 36) il permet de réaliser de belles photos d'intérieur et d'extérieur. Cette focale est proche du champ de vision de l'œil humain et a donc un rendu très « fidèle ». Comme il est souvent très lumineux (1.8 voire 1.4 ou 1.2) et relativement abordable (pour le 1.8), il présente un bon investissement pour le portraitiste (en numérique le 50 mm devient plutôt un 80* mm un peu long parfois en intérieur).

Un portrait en règle générale est plus réussi avec un arrière plan flouté, estompé, qui permet de mettre en avant le sujet. Les objectifs lumineux (1.8, 2.8 voire 4 pour les zooms) permettent d'obtenir un joli bokeh.



Pour la photographie d'extérieur un 85 mm monté sur un numérique permettra les gros plans (équivalent 130 mm*). J'avoue avoir un faible pour le 85 mm 1.8 en monture Canon ou Nikon ce sont d'excellents objectifs de portraits.

Photo réalisée à 105 mm F/4.0

On peut également définir ses besoins en objectifs en fonction du type de portrait que l'on privilégie : 200 mm (125 mm*) pour le très gros plan, 135 mm (env 85 mm*) pour le gros plan, 85 mm (50 mm*) pour le plan moyen, 50 mm (env 35 mm*) pour le plan américain, et enfin 35 mm (env 24 mm*) pour le plan large.

*Chiffres donnés pour un réflex Canon type 450D, pour les autres marques et les full frame numériques le calcul diffère, consultez le [tableau](#) .

12) Et les auto-portraits ?

A force d'être toujours derrière son appareil photo, on finit par ne plus être sur ses photos et encore moins sur ses pages de scrap. Alors voici quelques conseils pour réaliser des auto-portraits. Les règles du portrait (lumière, fond, règle des tiers, oubli du flash) restent valables ici également. La difficulté (ou facilité) vient du fait que vous êtes à la fois le photographe et le sujet et que les émotions à transmettre vous sont connues.

- Au lieu de simplement tenir votre appareil à bout de bras, choisissez un cadrage atypique. Par exemple, poser l'appareil sur une table et se positionner de façon à pouvoir appuyer sur le déclencheur en vous allongeant, peut donner des effets intéressants.
- Se prendre en photo de profil, ou en vue plongeante pour flatter les traits. Contorsionnistes en tout

© 2008 Daniela Brzeski pour <http://zoomsurlescrap.canalblog.com>

Reproduction et diffusion interdites sans mention de l'auteur-----Page 10 sur 11

genres, à vos appareils.

- Tout comme pour le portrait classique, il n'est pas nécessaire de regarder l'appareil lorsqu'on se prend en photo. Baisser les yeux, monter les yeux au ciel, regarder sur le côté, chacune de ces expressions véhicule des émotions différentes en fonction de ce que l'on souhaite transmettre.
- Pensez avant tout à ce que vous voulez transmettre par votre photo: colère, gaieté, espièglerie, tristesse ?
- Ne vous inquiétez pas d'une photo légèrement floue... ce qui, lorsqu'on tient son appareil à bout de bras, est souvent le cas. Ce sont des photos souvent flatteuses.
- Un retardateur sur votre appareil photo ? vous allez pouvoir corser les choses. Posez votre appareil sur un trépied ou tout autre surface stable et plane. Créez votre composition en vous imaginant sur cette composition. Notez mentalement où vous devez vous situer. Mettez le retardateur en route sur 10 secondes, et placez vous. N'hésitez pas à ajuster en réalisant plusieurs photos. Ce type de photo vous donne plus de liberté, vous permet de faire des photos mieux cadrées, cadrées de plus loin, de travailler une ambiance, et de ne pas être statique.

Conclusion : Le post-traitement des portraits

Le maquillage numérique, grand dada des photos de mode et des publicités devrait faire l'objet de plusieurs tutoriaux dans « Zoom sur le scrap ». Le premier est réalisé par Patricia Eckert - Eschenbrenner, à la suite de ce tutoriel sur le blog de « Zoom sur le scrap ».

Les images de ce tutoriels ont été compressées de façon à faciliter le téléchargement. Il se peut qu'à l'impression, ou même à la visualisation, certaines images soient pixellisées.