



---

# Comment régler un reflex Nikon pour bien démarrer

Vous venez d'acheter un reflex Nikon et vous ne savez pas comment le régler pour bien démarrer ? Le menu de votre reflex comporte des dizaines d'entrées et vous n'avez pas eu le courage de lire l'épais manuel pour savoir ce qui est vraiment important ?

Je reçois des questions sur ce sujet chaque jour aussi pour vous aider à démarrer, voici comment régler un reflex Nikon pour réussir vos premières photos, qu'il s'agisse de photos de paysage, d'action, de sport, de rue.

Note : voici [comment régler un hybride Nikon](#) si vous en utilisez un aussi.



## Comment régler un reflex Nikon, contexte

Vous avez lu mon premier article intitulé « [Comment régler votre nouvel appareil photo](#) » mais il vous manque des informations plus précises sur votre reflex Nikon.

Ce tutoriel concerne les reflex Nikon experts D7500, D500, D750, D780, D850 et ceux des générations précédentes.

Les reflex Nikon séries D3xxx et D5xxx fonctionnent sur le même principe mais peuvent présenter des menus différents, [consultez votre manuel](#) si vous n'arrivez pas à identifier le bon réglage dans la liste ci-dessous.



---

**Note** : Ces réglages me sont personnels, je les ai adoptés à force d'utiliser un reflex Nikon (*ça remonte au F601 ...*) . Il y a d'autres réglages possibles selon votre pratique et votre sensibilité. N'hésitez pas à les tester pour voir s'ils vous conviennent mieux ou non.

Je ne rentre pas ici dans le détail de chacun des menus, fonction par fonction. Je fais toujours une réinitialisation des réglages utilisateurs lorsque je prends en main un reflex, avant de lui appliquer mes réglages ci-dessous. Les réglages dont je ne parle pas sont donc calés sur les valeurs par défaut.

## Menu Configuration



Pour régler un reflex Nikon je commence toujours par ce menu. Voici ce que je configure :

- **fuseau horaire et date** : j'ajuste la date et le fuseau pour la France. J'oublie toujours de changer le fuseau horaire quand je voyage, ce n'est pas gênant puisque je peux changer date et heure des fichiers dans Lightroom Classic lorsque je trie mes photos mais c'est mieux de le faire sur le boîtier



- **nettoyer le capteur d'images** : nettoyer à l'arrêt, afin d'être le plus réactif possible au démarrage
- **légende des images** : j'entre l'adresse de mon [site personnel](#) qui viendra s'ajouter aux données EXIF portées par chaque photo
- **informations de copyright** : j'ajoute mon nom de photographe et l'adresse de mon site pour les mêmes raisons

Tous les autres réglages restent à leur valeur par défaut.

## Menu personnalisé



Je personnalise l'accès aux fonctions qui me servent le plus souvent :

- **Régler le Picture Control** : pour les rares fois où je fais du JPG de même que pour avoir un aperçu exact dans mon logiciel photo avec les fichiers RAW
- **Wi-Fi** : pour gérer la connexion en Wi-Fi à mon smartphone avec l'[application SnapBridge](#)
- **Informations de l'accumulateur** : j'aime bien savoir où j'en suis quand

je prends mon boîtier afin de ne pas recharger la batterie pour rien, la valeur de charge est accessible très vite ici

## Menu Réglages persos pour régler un reflex selon vos goûts



C'est le menu le plus important pour moi car il définit le comportement de mon



boîtier. C'est celui que j'ai mis le plus de temps à mettre au point et j'ai maintenant une liste de réglages très précise à modifier quand je veux régler un reflex que je n'ai pas encore utilisé.

## Autofocus

Ces entrées définissent le comportement de la mise au point automatique ([en savoir plus sur l'autofocus](#)). J'adopte des réglages qui correspondent à ma pratique :

- **Suivi MAP avec Lock-On** : Long (5), pour la photo d'action en général, c'est la valeur qui me convient le mieux pour anticiper les mouvements des sujets
- **Affichage AF zone dynamique** : ON, j'aime bien voir le point AF actif et les points environnants, je trouve cet affichage plus visible ainsi
- **Points AF selon l'orientation** : OUI, j'aime avoir une bascule des points AF en mode portrait même si je fais très peu de photos dans ce mode de cadrage
- **Illuminateur d'assistance AF** : OFF, je ne supporte pas que cette lumière d'assistance vienne perturber mon sujet, l'AF d'un reflex Nikon est suffisamment performant pour se passer de cette assistance
- **Incrément de la sensibilité / de l'exposition** : 1/3, j'aime contrôler mon réglage d'exposition avec précision



---

## Tempo./mémo. exposition

- **Mémo expo par déclencheur** : OFF, je préfère que l'exposition soit ajustée sur le collimateur actif si je recadre une scène plutôt que de la figer lors de l'appui à mi-course sur le déclencheur
- **Extinction du moniteur : 10 mn**, j'ai horreur que l'écran s'éteigne alors que je ne l'ai pas choisi, je le fais manuellement et cela ne joue pas sur l'autonomie

## Prise de vue/affichage

- **Signal sonore** : je désactive tout signal sonore, j'ai horreur d'entendre le moindre bip quand je fais des photos, de plus en photo de spectacle c'est interdit et en photo de rue c'est bien trop dérangent
- **Séquence numérique images** : ACTIVEE, cela me permet de conserver la chronologie des numéros de photos quand je passe d'une carte à l'autre
- **Quadrillage dans le viseur** : OFF, je n'aime pas avoir des lignes dans tous les sens quand je cadre, mais cela m'a aidé au début

## Bracketing / flash

Tout est réglé par défaut dans cette catégorie, j'utilise peu le flash.

## Commandes

- **Bouton Ok** : Mode de prise de vue Reset, ceci me permet de ramener au



centre le collimateur AF quand mon sujet a changé, ce qui m'évite d'appuyer plusieurs fois sur le pad. En mode de visualisation je choisis Zoom activé/désactivé pour zoomer rapidement dans l'image et vérifier la netteté

- **Régler la commande Fn** : « Sollicitation » est réglé sur « mesure spot » pour basculer rapidement entre matricielle et spot en photo de spectacle/danse
- **Régler commande d'aperçu** : « Aperçu », c'est le test de profondeur de champ

## Menu Vidéo



Je n'utilise que peu la fonction vidéo, je filme avec le [Nikon Z 6II](#), je n'ai pas personnalisé ce menu.

## Menu Prise de vue photo



Comme son nom l'indique, ce jeu de réglages me permet de définir le comportement de mon reflex lors de la prise de vue.

- **Rôle de la carte du logement 2** : « débordement », je n'utilise jamais le mode sauvegarde, je n'utilise d'ailleurs souvent qu'une seule carte, ni la séparation JPG/RAW que je trouve plus simple à gérer dans Lightroom
- **Qualité d'image** : RAW, c'est mon format par défaut, je peux convertir les RAW très vite dans Lightroom et n'éprouve pas le besoin de doubler

avec le JPG, je le fais de façon très ponctuelle depuis le menu Retouche si je dois récupérer les JPG sur mon smartphone via l'application WMU ou SnapBridge

- **Compression JPG** : « optimale », bien que peu utilisé, si je fais du JPG alors je veux qu'il soit de la meilleure qualité possible, la taille du fichier m'importe peu
- **Enregistrement NEF** : « type compression sans perte 14-bit », je tiens à toujours disposer de la meilleure qualité de fichier que mon boîtier sait me donner. La place sur les disques n'est pas un problème et j'apprécie de pouvoir retraiter d'anciens fichiers RAW dans les versions récentes de Lightroom pour améliorer la qualité des images finales. Ce format RAW le plus riche m'aide à profiter des versions récentes du moteur de développement Camera Raw
- **Balance des blancs** : « Auto1 », ce réglage passe partout me suffit puisque je fais du RAW, en studio et packshot je fais une mesure de balance manuelle en position PRE
- **Régler le Picture Control** : Standard, là-aussi le RAW m'évite de me préoccuper de ce réglage, il m'arrive toutefois de basculer sur « Saturé » pour faire quelques JPG à partager rapidement
- **Espace colorimétrique** : Adobe
- **D-Lighting actif** : « Normal », je laisse le boîtier gérer sans que la valeur appliquée ne soit trop importante, je préfère ajuster en post-traitement avec les outils de traitement localisé de Lightroom
- **Contrôle du vignettage** : « Normal », là-aussi je reprends en post-traitement au besoin mais c'est rare, j'aime bien laisser aux images



le caractère particulier de chaque optique comme le vignettage

- **Contrôle auto de la distorsion et réduction du bruit** : ON, pour les mêmes raisons que ci-dessus
- **Réglage de la sensibilité** : je fixe les valeurs de l'ISO-Auto à 6.400 ISO max et 1/500 ème mini pour la photo de rue. En photo d'action c'est 1/800 ème.

## Menu Visualisation



Ces réglages permettent de personnaliser l'affichage des photos sur l'écran arrière du boîtier une fois qu'elles sont faites.

- **Options de visualisation** : je coche aucune (image seule), données de prise de vue, vue d'ensemble, cela me permet d'alterner ensuite lors de l'affichage à l'aide du pad arrière
- **Rotation des images** : OFF, j'ai horreur de voir les images portrait en petit sur l'écran, je préfère tourner le boîtier.



## Touches de contrôle

Comme je l'ai dit plus haut, la **touche Fn** me permet de passer de la mesure matricielle à la mesure spot du bout du doigt sans quitter l'œil du viseur ([en savoir plus sur la mesure de lumière](#)).

La **touche Pv** juste au-dessus garde son rôle de test de profondeur de champ.

Il n'y a pas d'autre touche personnalisable sur le D750 que j'utilise, si je pouvais modifier le comportement du boîtier, je ferais en sorte que le bouton de correction d'exposition soit verrouillable de manière à pouvoir corriger sans devoir appuyer systématiquement sur ce bouton, ce que je trouve long et peu pratique.

## Régler un reflex Nikon : modes de prises de vue et autofocus

### Mode Autofocus

J'utilise deux réglages différents selon le sujet :

- Sujet fixe ou en mouvement lent : mode AF-S avec collimateur unique que je déplace à l'aide du pad arrière
- Sujet en mouvement rapide : mode AF-C avec 51 collimateurs et suivi 3D

Si le sujet est très rapide et que son mouvement n'est pas trop erratique, je





choisis un groupe de 9 collimateurs en AF-C.

## Mode de prise de vue

J'utilise la plupart du temps le mode A (*priorité à l'ouverture*, [en savoir plus sur les modes de prise de vue](#)) pour contrôler la profondeur de champ et le flou d'arrière-plan. Si mon sujet est rapide et que je manque de lumière, je bascule sur le mode S afin de caler le temps de pose et de réduire le risque de flou.

## Mode de mesure de lumière

Je choisis le mode de mesure matricielle dans la plupart des cas, et j'appuie sur la touche de fonction avant pour passer en mode de mesure spot si la lumière si le sujet le justifie.

En photo de scène, je suis en mode manuel permanent par contre.

## Sensibilité ISO

Je me cale sur 100 ISO pour la photo de paysage en journée, 400 ISO pour le reportage (toutes situations) et ISO-Auto dans tous les autres cas (en particulier pour la scène, [en savoir plus sur l'ISO-Auto](#)).

## Régler un reflex Nikon, mais-aussi ...

Outre le fait de régler un reflex à l'aide des menus, j'ai aussi appris à connaître



---

par cœur l'emplacement de chacun des contrôles de mon boîtier : boutons, molettes et le réglage qui leur est attribué. Ainsi je peux contrôler la plupart des paramètres sans quitter l'œil du viseur. Je suis plus réactif.

Je sais par exemple que le réglage d'ISO est sur le deuxième bouton à gauche en partant du bas ou que le bouton de sélection des modes AF est en face avant, couplé aux deux molettes avant et arrière de changement de mode et de zone de détection.

Vous n'avez pas le manuel de votre reflex ? Vous pouvez le [télécharger sur le site Nikon](#).