



---

# 25 conseils pratiques pour la photo en studio : portraits, objets et éclairages

Faire des photos en studio est une pratique que beaucoup de photographes amateurs apprécient. Mais certains n'osent pas se lancer : comment installer et gérer un studio, comment gérer les éclairages, comment gérer le modèle, ... autant de notions complexes qui rebutent les plus débutants.

J'ai regroupé ici une série de conseils qui peuvent vous aider à démarrer si vous ne l'avez pas encore fait comme à améliorer vos images si vous pratiquez déjà.



[Découvrir tous les livres photo aux éditions Eyrolles ...](#)

## Des conseils pratiques

### *[Article sponsorisé](#)*

Ces conseils sont applicables très vite et pour la plupart ne nécessitent pas un investissement conséquent. Ils sont extraits de différents guides sur le studio et l'éclairage, des ouvrages dont vous trouverez les références ci-dessous et qui peuvent vous permettre d'aller plus loin dans votre pratique.

Certains de ces conseils s'appliquent dans différentes situations, en studio comme



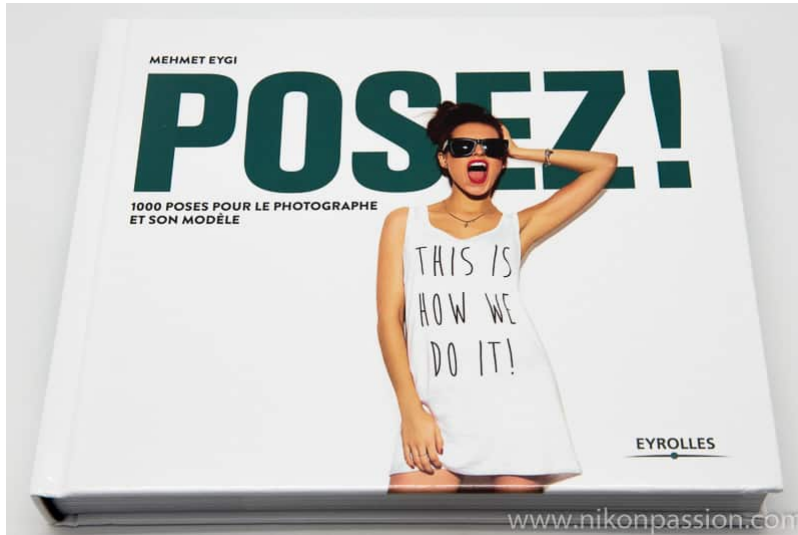
en extérieur, pour le portrait comme pour la photographie d'objets. Libre à vous de les utiliser pour développer votre pratique et votre créativité.

# Conseils pour faire des photos en studio

**Conseil n°1** : Lorsque vous faites des photos de portrait, demandez à votre modèle d'orienter sa tête à 45° par rapport à votre boîtier. Cela vous permettra d'obtenir des images plus captivantes et chargées d'énergie. Familiarisez-vous avec le langage corporel pour pousser les poses plus loin et sortir des poses classiques.

**Conseil n°2** : Les coudes jouent un rôle primordial en photo de portrait. La position des coudes comme la direction dans laquelle ils sont pointés peuvent exercer une influence déterminante sur le ressenti du spectateur face à la photo.

**Conseil n°3** : Demandez à votre modèle d'utiliser ses mains de façon naturelle s'il ne sait pas quoi en faire, ce qui est fréquent. Servez-vous des poches du pantalon, de la boucle de ceinture, des hanches, de la nuque, du cou ... Demandez à votre modèle de faire semblant d'avoir mal aux cervicales, par exemple, ou de se gratter la tête.



**Conseil n°4** : Evitez de couper une partie du corps ou de couper un membre aux articulations, comme s'il avait été amputé (*par exemple les mains entièrement rentrées dans les poches*). Cela peut se produire si vous avez choisi un angle inadapté ou que la pose de votre modèle ne convient pas.

**Conseil n°5** : Jouez sur les associations de couleurs pour créer des images fortes et cohérentes, sans avoir besoin d'accessoires spécialisés. Ajoutez des éléments de la même couleur ou de la même nuance que ce que porte votre modèle pour faire des photos mieux composées et plus attirantes.

**Conseil n°6** : Pour le fond choisissez une teinte qui est proche de celle de la peau, des habits et des accessoires.

**Conseil n°7** : N'hésitez pas à vous rapprocher de votre modèle quand vous faites des photos de portrait. Les gros plans permettent de mettre en avant les traits et



---

les imperfections qui font la particularité et l'intérêt du visage de chaque modèle.

**Conseil n°8** : Si vous photographiez une personne susceptible de cligner des yeux ou de les fermer, demandez à votre modèle de fermer les yeux et de ne pas les ouvrir avant d'avoir compté jusqu'à trois. Déclenchez dès que les yeux du modèle sont à nouveau ouverts.

**Conseil n°9** : Lorsque vous photographiez un modèle féminin, faites en sorte que la chevelure ne cache pas les yeux du modèle. En règle générale évitez qu'elle recouvre les pupilles du modèle, même partiellement.

**Conseil n°10** : Composez l'image directement dans le viseur de votre appareil photo et gardez juste une petite marge au bord pour un recadrage ultérieur. Le cadrage doit se faire à la prise de vue et non au développement des fichiers.



# Conseils pour gérer les éclairages au studio

## Gestion des éclairages

**Conseil n°11** : En studio, le temps de pose varie le plus souvent entre 1/125 et 1/250ème de sec. Pour éviter la montée du bruit numérique, sélectionnez la

---

sensibilité ISO native de votre appareil photo, généralement 100 ou 200 ISO.

**Conseil n°12** : Pour passer outre la vitesse de synchro flash et utiliser des temps de pose très courts, pensez à enclencher le mode synchro haute vitesse de votre flash. Vous pourrez alors figer des mouvements rapides.

**Conseil n°13** : Si vous avez besoin de plus de puissance en flash indirect, réglez la puissance du flash ou approchez le sujet de la surface réfléchissante. L'inverse est vrai aussi, pour diminuer la puissance du flash en indirect, éloignez le sujet de la surface réfléchissante. Cela vous évite d'acheter différents flashes.

**Conseil n°14** : Quand vous utilisez un flash de studio, vous pouvez contrôler les niveaux de netteté et de flou de vos photos en modifiant le temps de pose et l'intensité de la lumière continue. Plus longue sera la vitesse ou plus intense sera la lumière continue, plus vous obtiendrez le flou de mouvement.

**Conseil n°15** : Pour réduire les ombres créées par un unique éclairage latéral, installez-le à 30° de l'axe optique juste au-dessus de la ligne des yeux. Placé plus loin sur le côté et très haut au-dessus de la tête il produirait des ombres plus grandes et plus longues sur le nez et la joue.

**Conseil n°16** : Pour modifier la couleur de fond de votre scène, jouez avec un flash. Un flash supplémentaire éclairant le fond le fait apparaître blanc. Un carton masquant les côtés du flash rend le fond noir en n'éclairant que le sujet.

**Conseil n°17** : Quand vous faites des photos au flash en studio, faites varier le

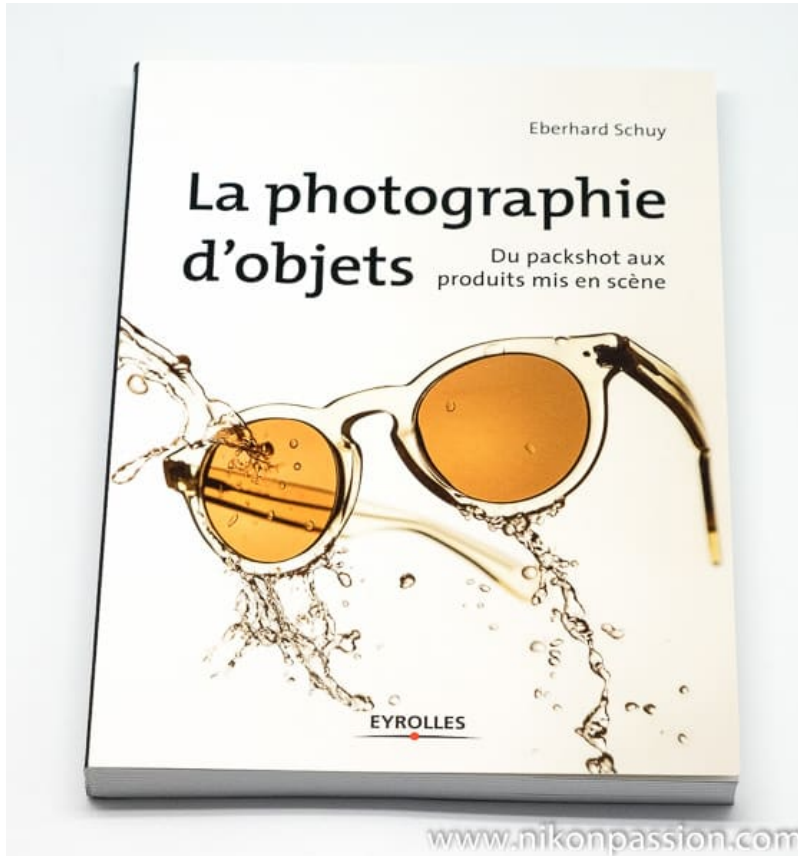
temps de pose pour modifier la lumière d'ambiance, cela ne change pas l'éclairage du sujet.



**Conseil n°18** : Une fois que vous avez choisi la position de votre éclairage principal et de votre sujet, marquez leur emplacement au sol à l'aide d'un adhésif. Si vous déplacez l'éclairage ou que le sujet bouge, vous retrouverez facilement les positions voulues.

## Photographier des objets





**Conseil n°19** : Quand vous photographiez des objets, utilisez un nombre impair d'objets pour renforcer votre composition. Un objet attire l'attention, trois objets composent un triangle, cinq objets peuvent représenter un cercle ... La composition est alors plus dynamique.

**Conseil n°20** : Déterminez la famille d'angles pour éviter les reflets sur vos portraits et photos d'objets. Cela consiste à déterminer la zone à l'intérieur de laquelle il ne faut pas placer vos éclairages sous peine d'en voir le reflet dans



---

l'image. Ce calcul se fait en considérant la trajectoire des rayons lumineux entre le sujet et l'appareil photo.

**Conseil n°21** : Pour photographier des récipients en verre d'épaisseur variable et éviter les effets disgracieux des différentes transparences, remplissez le récipient d'huile. L'huile a presque le même indice de réfraction de la lumière que le verre, elle va rendre la photo plus agréable à regarder.

**Conseil n°22** : Pour photographier des objets métalliques brillants (*comme des couverts*) sans que les reflets ne soient visibles, choisissez le bon angle de prise de vue et calez chaque objet pour qu'il ne reflète pas la lumière.

**Conseil n°23** : Pour créer un effet de reflet sous un objet (*par exemple une chaise*), vous pouvez superposer deux objets en post-traitement plutôt que d'utiliser un support en verre ou en plastique brillant coûteux et fragile.

## Gérer la lumière en extérieur

**Conseil n°24** : Quand vous faites des portraits en extérieur, dans la rue, faites en sorte de raconter une histoire au spectateur. Créez une atmosphère, incluez des éléments non-dits, qui invitent à s'interroger sur ce qui a précédé, et ce qui va suivre. Votre flash Cobra peut vous aider.

**Conseil n°25** : Ne vous arrêtez pas de photographier lorsque la lumière baisse, faites des portrait de nuit. Augmentez la sensibilité ISO et jouez avec les lumières des voitures, les vitrines et l'éclairage public.

## Pour aller plus loin ...



La photo en studio et le portrait demandent beaucoup de travail en amont de la prise de vue :

- choix du plan d'éclairage selon le résultat attendu,
- choix des éclairages et accessoires,
- direction du modèle,
- choix des réglages du boîtier,

Recevez ma Lettre Photo quotidienne avec des conseils pour faire de meilleures photos :  
[www.nikonpassion.com/newsletter](http://www.nikonpassion.com/newsletter)

Copyright 2004-2025 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



- post-traitement des images.

La plupart de ces notions s'apprennent à force de pratiquer, sur le tas, mais connaître les enseignements de base et les possibilités qui s'offrent à vous est une bonne chose pour gagner du temps et éviter l'achat d'accessoires souvent inutiles.

Vous trouverez de nombreuses informations dans les ouvrages cités ici, et je vous invite à partager vos bonnes pratiques via les commentaires ci-dessous, cette liste ne demande qu'à être complétée.

[Découvrir tous les livres photo aux éditions Eyrolles ...](#)