



Comment régler votre Nikon Z (sans vous perdre dans les menus)

Vous venez de passer à l'hybride et vous ne savez pas encore comment bien régler votre Nikon Z ? Le manuel utilisateur comporte des centaines de pages mais vous n'avez pas pris le temps de tout lire ?

Vous n'êtes pas seul(e). Avec l'arrivée des Nikon Z6 et Z7 depuis 2018, je reçois de plus en plus de questions à ce sujet. Je publie régulièrement dans la [rubrique Z-Infos](#) des tutoriels détaillés pour chaque réglage spécifique. Vous pouvez y revenir dès que vous souhaitez aller plus loin ou approfondir un point en particulier.



Sachez que pour régler un hybride Nikon, je pars de menus réinitialisés afin d'avoir toujours la même base lorsque je teste un nouveau boîtier, avant de lui appliquer mes réglages personnels. Je vous invite à faire de même si vous avez déjà changé des réglages et vous sentez perdu pour régler votre Nikon Z.

Note : les noms et numéros de menus et fonctions ci-dessous peuvent varier d'un Nikon Z à l'autre. Vérifiez dans le [manuel de votre Nikon](#) si vous constatez un changement.



Comprendre la logique des menus Nikon Z

Les menus des Nikon Z sont organisés par type de prise de vue ou de fonction, ce qui vous aide à savoir rapidement où chercher un réglage précis. Voici leur philosophie générale :

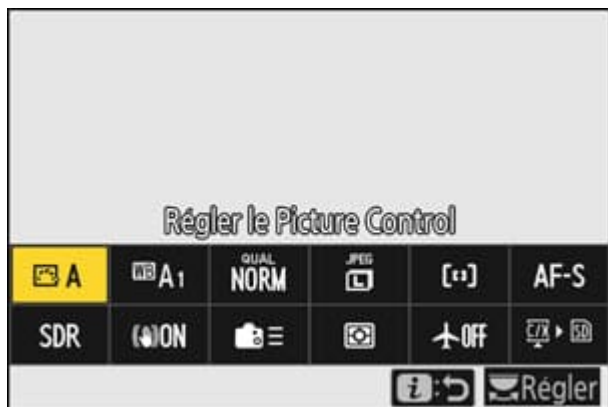
- **Menu Prise de vue photo** : tout ce qui concerne l'image au moment de la prise de vue (qualité, ISO, Picture Control, D-Lighting, balance des blancs...)
- **Menu Enregistrement vidéo** : tous les réglages spécifiques à la vidéo (format, cadence, micro, stabilisation, etc.)
- **Menu Réglages personnalisés** : c'est ici que vous ajustez le comportement de votre boîtier (autofocus, mesure, affichage, délais d'extinction, raccourcis...)
- **Menu Visualisation** : pour gérer l'affichage des images une fois la photo prise
- **Menu Configuration** : les réglages de base du boîtier (date, langue,

nettoyage capteur, copyright, connectivité)

- **Menu Réseau** : tout ce qui touche à SnapBridge, Wi-Fi, FTP ou Bluetooth
- **Menu personnalisé ou Réglages récents** : regroupe vos réglages favoris ou les derniers utilisés. Pratique pour un accès rapide sans fouiller dans chaque onglet

Gardez en tête que certaines fonctions ne sont accessibles que si l'appareil est dans un mode compatible. Si une option apparaît en gris, c'est qu'elle est momentanément indisponible dans ce contexte.

Le menu i : un accès rapide aux réglages essentiels



Le menu i (Information) d'un Nikon Z

Le menu i (comme **Information**) est l'un des outils les plus pratiques des hybrides Nikon Z. Accessible par la touche [i] située à l'arrière du boîtier, il permet d'accéder en un clin d'œil aux réglages que vous utilisez le plus souvent, sans devoir fouiller dans les menus classiques.

Ce menu s'adapte automatiquement au mode dans lequel vous vous trouvez : photo, vidéo ou visualisation. À chaque mode correspond une disposition différente, optimisée pour l'usage concerné.

Vous pouvez personnaliser le menu i via le réglage personnalisé f1 pour le mode photo ou g1 pour le mode vidéo. Choisissez ainsi les fonctions que vous souhaitez y retrouver selon votre pratique : [Picture Control](#), mode silencieux, format de fichier, [bracketing](#), mode de zone AF, etc.



Une fois le menu affiché, vous pouvez naviguer soit avec l'écran tactile, soit avec le sélecteur multidirectionnel. Dans bien des cas, il suffit de faire tourner l'une des molettes pour modifier le réglage sélectionné, sans avoir à valider manuellement.

C'est un excellent moyen de gagner du temps sur le terrain et d'éviter de modifier des réglages par erreur dans des menus plus complexes. Prenez le temps de le configurer à votre main dès le début.

Régler l'autofocus de son Nikon Z

L'autofocus des hybrides Nikon Z est très différent de celui des reflex. Il couvre presque tout le cadre et propose de nombreux modes. Voici les choix que je recommande pour commencer.

Commencez par choisir le **mode AF** :

- **AF-S** pour les sujets immobiles. L'autofocus se verrouille avec un appui à mi-course sur le déclencheur.



- **AF-C** pour les sujets en mouvement. L'autofocus reste actif en continu.

Ensuite choisissez le **mode de détection** :

- **Suivi des yeux (humains)** : pour le portrait ou la photo sociale.
- **Suivi des yeux d'animaux** : chiens, chats, animaux proches.
- **Suivi 3D** : pour les sujets rapides ou erratiques.

Personnalisez le **comportement de l'AF** :

- Suivi MAP Lock-On : **Long (5)**
- Détection visage/yeux : **activée en zone auto**
- Rotation point AF : **ON**



- AF faible lumière : **OFF** (si la scène est bien éclairée)
- Illuminateur d'aide AF : **OFF**

Exemples de **combinaisons utiles** :

- Sujet statique : **AF-S + collimateur unique**
- Reportage : **AF-C + zone dynamique**
- Sujet en mouvement aléatoire : ****AF-C + suivi 3D**

Configuration générale : les bons réglages de base

Accès via le menu Configuration



- Fuseau horaire / date : ajustés pour votre pays



-
- Limiter le choix du moniteur : **manuel** (viseur uniquement pour économie d'énergie)
 - Nettoyage du capteur : **à l'arrêt**
 - Légende / copyright : nom + site web dans les EXIF
 - Signal sonore : **OFF**
 - Photo sans carte : **LOCK** (pour éviter les déconvenues)

Accès via le menu Personnalisé

- Mode silencieux : ajouté au bouton **Fn2**
- Picture Control : accès rapide si vous utilisez le format JPG
- Info batterie : affichage du pourcentage de batterie restant



- Connexion mobile : **OFF** (activation ponctuelle si besoin)

Sachez que les mises à jour firmware fréquentes sur les hybrides peuvent apporter des changements de comportement des menus. Chaque fois que vous faites une mise à jour, assurez-vous que ce que vous aviez réglé précédemment est toujours valable.

Réglages de personnalisation : adapter le boîtier à sa pratique



Menu Réglages personnels

- Incrément d'expo / ISO : **1/3**



- Mémo exposition : **OFF**
- Extinction automatique : **10 min** (ou moins selon usage)
- Numérotation des images : **ON**
- Appliquer les réglages à la visée : **ON**
- Quadrillage : **OFF**
- Mise en relief ([focus peaking](#)) : **niveau 2 / rouge**

Raccourcis boutons et Menu I

- **Fn1** : changer le mode AF
- **Fn2** : activer / désactiver le mode silencieux
- **AF-ON** : inchangé



- **Molette arrière** : correction d'exposition
- **Menu I** : personnalisé pour retrouver les fonctions clés (bracketing, silencieux, etc.)

Affichage : tirer parti du viseur électronique



Le viseur électronique permet de voir l'aspect de l'image telle qu'elle sera enregistrée. Pour bien en profiter :

- Luminosité : **automatique** ou **ajustée manuellement**



- Histogramme : **activé dans le viseur**
- Niveau électronique : utile pour horizon ou perspective

Comment régler votre Nikon Z et gagner du temps grâce au bouton DISP et à la touche OK

Le bouton **DISP** vous permet d'alterner rapidement entre plusieurs affichages dans le viseur ou à l'écran : histogramme, niveau, image seule, etc. Testez-les pour trouver ce qui vous convient le mieux.

En mode AF-C avec suivi 3D, la touche **OK** vous permet d'activer le suivi du sujet et de verrouiller une cible en mouvement. Très utile pour la photo d'action ou les enfants qui bougent sans arrêt.

Exposition : régler en temps réel

Grâce au viseur à image réelle, vous pouvez ajuster l'exposition avant de déclencher.



- Utilisez la molette de correction d'exposition
- Observez les effets immédiatement dans le viseur
- Testez les différents **Picture Control** pour voir leur rendu

En RAW, ces Picture Control ne modifient que l'aperçu, pas le fichier définitif.

Prise de vue photo : les réglages que j'utilise



- Qualité d'image : **RAW** (14-bit sans perte)
- Taille d'image : **pleine définition**



- ISO auto : limite haute à 6 400, vitesse mini 1/500 s
- Balance des blancs : **Auto1** ou **PRE** en studio
- Picture Control : **Standard**
- Espace colorimétrique : **Adobe RGB**
- D-Lighting actif : **Normal**
- Réduction du bruit ISO : **Normal**
- Contrôle du vignetage : **Normal**

Visualisation : revoir ses images efficacement



- Affichage par défaut : **image seule**, [données EXIF](#), **vue d'ensemble**
- Affichage auto : **OFF** (pour économiser la batterie)

- Rotation automatique : **OFF** (préférence affichage plein écran)

Vidéo (utilisation en intérieur)





- Vitesse : **1/50 s à f/5** (effet naturel)
- ISO : **800 fixe**
- WB : **Auto0** (fidèle à l'éclairage)
- Picture Control : **Neutre**
- Format : **4K 30p** (pour recadrer sans perte)
- Stabilisation : **OFF** (sur trépied)
- Micro : **manuel à 6** (pour mes micros [Rode Wireless GO II](#))

Quelques fonctions que je n'utilise pas (et pourquoi)

Voici quelques fonctions que je laisse désactivées, volontairement :



- **HDR automatique** : utilisable en JPG uniquement, le résultat est peu prévisible, je préfère gérer cela en post-traitement à partir de plusieurs images en RAW
- **Réglage actif de la clarté** : peut durcir le rendu inutilement
- **Stabilisation électronique vidéo** : moins naturelle que la stabilisation optique ou sur trépied
Vous pouvez bien sûr tester ces fonctions, mais elles ne font pas partie de mes réglages de base.

Conclusion : votre Nikon Z est enfin prêt

Vous avez maintenant en main un Nikon Z configuré selon vos besoins. Inutile de vouloir tout maîtriser d'un coup : prenez votre temps, testez, observez... et ajustez.

Et vous, pour régler votre Nikon Z, quels réglages avez-vous choisis ? Partagez-les en commentaire en précisant votre modèle.