



---

# L'éclairage au flash méthode Strobist, tutoriel et PDF gratuit

Comment créer un éclairage au flash méthode Strobist ? Pourquoi ? Qu'est-ce que cette méthode ? Voici le troisième volet du dossier Flash dans lequel vous allez découvrir la méthode Strobist.

Vous pouvez également télécharger le guide Strobist « **Lighting 101** » écrit par le photographe David Hobby qui est à l'origine de la méthode Strobist.

Cet article est le troisième volet du dossier Flash composé aussi des deux sujets suivants : [Comment utiliser un flash Cobra](#) et [Comment déclencher un flash Cobra distant](#).



# Qu'est-ce que la méthode Strobist ?

La méthode Strobist est une technique de photo au flash popularisée par le photographe David Hobby. Elle permet d'utiliser des flashes Cobra pour produire des éclairages créatifs sans devoir investir dans un système d'éclairage de studio moins mobile et souvent plus onéreux.

Utiliser un flash Cobra nécessite un apprentissage car bien que les automatismes soient de plus en plus performants, le résultat n'est pas toujours à la hauteur de



---

vos attentes (voir [comment utiliser un flash Cobra distant](#)).

Si de plus vous multipliez les flashes Cobra en les déportant, il vous faut savoir comment procéder pour les positionner, les régler, les déclencher.

Ces flashes acceptent également des modeleurs de lumière. Ces accessoires permettent de modifier l'éclairage pour lui donner des caractéristiques particulières. Parmi les modeleurs courants, on trouve les boîtes à lumière et les parapluies. Ces accessoires sont peu onéreux et donnent de très bons résultats.

## L'éclairage au flash méthode Strobist : exemple

J'ai eu l'occasion de pratiquer cette technique lors d'une séance de studio, voici ce que vous pouvez en attendre si vous prenez soin de bien gérer votre séance.



2010 - Stylism Yoann Mouchonnet & Vu NGuyen - Make Up artist Karen Savard - (C) JC Dichant - [www.tranchesdevie.com](http://www.tranchesdevie.com)



*Lea - Studio MA*

*Stylism Yoann Mouchonnet & Vu NGuyen - Make Up artist Karen Savard - Photo  
(C) JC Dichant*

*Nikon D700 - Nikon AF-S 24-85mm f/2.8-4 - ISO 200 - f/7.1 - 1/250eme sec.*

La photo ci-dessus a été réalisée avec cette technique en utilisant deux flashes Nikon SB-800 et deux softbox (un flash à gauche à mi-puissance, un à droite à 1/4 de puissance). Chaque softbox (50x70cm) était positionnée selon un angle de 45 degrés avec le modèle.

Un flash Nikon SB-900 fixé sur la griffe porte-flash du boîtier a servi de contrôleur pour les deux flashes distants (mode CLS).

David Hobby est la référence en la matière, découvrez son site pour en savoir plus : <https://www.strobist.blogspot.com>

Pour avoir plus d'exemples sur l'éclairage au flash méthode Strobist, visitez le groupe Flickr dédié : <https://www.flickr.com/groups/strobist/>

## **Le guide Strobist gratuit au format PDF**

David Hobby améliore sa méthode au fur et à mesure de l'évolution des matériels. Il a publié un guide en anglais sur le sujet dans lequel il détaille tout ce qui concerne le matériel, les accessoires, la prise de vue.

Ce guide est diffusé en français sous licence Creative Commons, traduit par la communauté Strobist. La licence Creative Commons vous permet de télécharger, d'imprimer et de redistribuer ce guide tant que vous respectez les droits associés et [mentionnés ici](#).

Pour télécharger le guide, cliquez sur ce lien : [Strobist, PDF Guide Lighting 101](#) puis sur le lien indiqué ci-dessous (bien que le site soit en anglais, le guide est bien en français) :



Leading Off -- French

Thanks to the team effort on the French translation project, the L101 French version will thankfully *not* be a jumble of misconjugated verbs and insulting idioms. My French, she is not so good, non?

These guys did it by committee and were meticulous to a fault. I am told they deliberated over it until the last drop red wine was gone. Such dedication.

Cliquer ici !!

Thanks to Jacques, Mélina, Benoit, Charles, Christophe, Laurent and Jon, many hands made light work (ouch - that pun physically hurt).

The PDF is available for download [here](#). Not that it has to stay there, either. These PDFs are released [for hosting](#)/sharing anywhere, as long as they are unaltered and attribution is maintained.

---

# Formation à la méthode Strobist

Vous pouvez trouver de nombreux tutoriels sur la méthode Strobist, de même que des guides d'éclairage au flash qui mentionnent sa mise oeuvre détaillée si le guide PDF ne vous suffit pas.

Je vous conseille par exemple le guide de référence de [l'éclairage au flash Nikon](#).

## Plans d'éclairage pour le studio Strobist

La méthode Strobist diffère des méthodes d'éclairage traditionnelles en studio de par le matériel utilisé (les flashes). Tout ce qui concerne la disposition du modèle et des sources de lumière (plan d'éclairage) reste identique. Vous pouvez trouver plus d'informations sur les plans d'éclairages dans les articles ci-dessous :

- [L'éclairage pour la photo de mode et de portrait et 70 plans d'éclairage](#)
- [Le portrait en studio, 4 plans d'éclairage pour réussir tous vos portraits](#)
- [Light & Shoot, éclairer pour la photo de mode : 50 plans d'éclairage](#)

### Suite du dossier :

- [Comment utiliser un flash Cobra](#)
- [Comment déclencher un flash Cobra distant.](#)