



35 défis pour booster sa pratique photo d'Alexandra Sophie : sortez de votre routine créative

Vous enchaînez les sorties photo sans vraiment progresser ? Vous tournez en rond avec les mêmes sujets, les mêmes cadrages, les mêmes lieux et heures de prise de vue ? Votre appareil prend la poussière parce que vous manquez de motivation ? Si vous vous dites « oui, c'est ça » en lisant ces lignes, le livre d'Alexandra Sophie pourrait bien être le coup de pied aux fesses dont votre pratique photographique a besoin.

Publié chez Eyrolles, « **35 défis pour booster sa pratique photo** » rejoint la collection des livres pratiques destinés aux photographes en quête de progression. Contrairement aux manuels techniques classiques, ce livre mise sur l'action et la créativité plutôt que sur la théorie pure.

EN BREF

Livre : 35 défis pour booster sa pratique photo

Autrice : Alexandra Sophie

Éditeur : Eyrolles



nikonpassion.com

Année : 2025

Pages : 157 (4 pages par défi)

Prix : 20 €

Public : Débutants et intermédiaires

Format : Dos collé, maquette couleur

[Achetez ce livre sur Amazon](#)

Une photographe qui assume son univers

Alexandra Sophie est photographe et réalisatrice. Elle a développé un univers visuel très personnel autour de la mode, de la beauté, de l'art et particulièrement du corps féminin et de la nature. Cette approche se voit dans tout le livre, ses photographies assument une esthétique sensible et une lumière travaillée.

Son travail a notamment été publié dans Harper's Bazaar ou Vogue. Sur Instagram, elle partage régulièrement son approche de la photographie de portrait en lumière naturelle, ce qui se retrouve pleinement dans certains exemples du livre.

Si vous cherchez un ouvrage formaté « grand public neutre », passez votre

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



chemin. Ici, on sent une patte, une direction artistique affirmée qui donne une vraie cohérence visuelle à l'ensemble.

Le principe : 35 défis pour réenchanter sa pratique

Le concept est simple mais efficace : **35 défis** photographiques répartis en **quatre grandes catégories** (couleurs et lumières, composition et jeux graphiques, portrait figuratif, entre rêve et réalité).

Chaque défi occupe 4 pages et suit une structure identique : un titre accrocheur avec sous-titre, l'idée sous-jacente du défi, la mission concrète à réaliser, une description détaillée, des photos d'exemple et des astuces techniques pour y arriver.



J'ai particulièrement apprécié l'approche de l'autrice : pas de carnet de suivi, pas de planning imposé, pas de pression. J'y ai retrouvé un peu de « [Slow photo](#) » de Sophie Howart. L'objectif est de « *réenchanter* » votre vie photographique, comme de faire un état des lieux de votre pratique actuelle. Vous pourrez ensuite choisir librement entre les thèmes proposés ou vos propres idées basées sur ces thèmes.

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



Le message est clair dès l'introduction : pour réussir, prenez votre temps, coupez-vous des réseaux sociaux toxiques, et concentrez-vous sur votre **plaisir photographique**. Inutile de vous dire que je suis en phase avec elle, surtout en ce qui concerne les réseaux sociaux toxiques.

Quels défis photo allez-vous relever ?

Les 35 défis couvrent un spectre large, des classiques incontournables aux exercices plus créatifs. Sans reprendre la classification du livre, voici comment les distinguerais.

Les fondamentaux revisités : heure dorée, heure bleue, contre-jour, noir et blanc, photo de nuit, silhouettes. Ces défis permettent aux débutants de maîtriser les bases, mais on ne va pas se mentir, ce sont des sujets archi-connus que vous avez probablement déjà croisés dans d'autres ouvrages comme sur ce site

[Voir aussi mon guide complet de la photographie à l'heure dorée](#)

Les défis créatifs avancés : couleurs complémentaires, ton sur ton, flares



assumés, hors-champ, expérimentation avec la mise au point, portrait sans visage. Ici, on monte d'un cran en complexité et en réflexion créative. J'ai aimé.

Les défis originaux : portraits d'animaux, l'art de la mise en scène, le chronomètre comme contrainte créative, « à travers » (jouer avec la transparence), réaliser une mini-série. Ces défis sortent des sentiers battus et offrent de vraies pistes d'exploration.

Chaque défi est accompagné de photographies de l'autrice qui illustrent le rendu attendu. La qualité d'impression est excellente, fidèle à ce que les éditions Eyrolles proposent, avec une maquette couleur qui met les images en valeur.

Les points forts du livre

Un format pensé pour l'action

Chaque défi tient sur 4 pages (soit environ 140 pages de contenu pur sur les 157 pages du livre). Cette densité permet d'aller droit au but sans noyer le lecteur dans des explications interminables. Le reste du livre comprend l'introduction et quelques pages sur la démarche de l'autrice.



Des photographies motivantes : c'est le premier atout du livre. Les images d'Alexandra Sophie donnent vraiment envie de sortir son appareil. Son travail sur la lumière naturelle, les portraits en extérieur et l'univers féminin apporte une vraie personnalité à l'ouvrage.

Une belle qualité d'impression : à 20 euros pour 157 pages au format dos collé, la finition est soignée. Les couleurs sont fidèles, le papier agréable, et le format se glisse facilement dans un sac photo pour l'avoir toujours avec vous sur le terrain.

Les défis créatifs qui sortent du lot : même si certains défis sont des classiques, les propositions les plus originales (transparence, portrait sans visage, mise en scène, contrainte chrono) offrent de vraies pistes pour renouveler sa pratique.

Un ouvrage abordable : pas de pression, pas de rythme imposé, liberté totale dans le choix et l'ordre des défis. De plus, à 0,57 centime le défi, le rapport qualité-prix est honnête (!).



nikonpassion.com

Page 8 / 83



Pour qui est fait ce livre ?

Ce livre s'adresse clairement aux photographes débutants et intermédiaires qui cherchent des idées sans jamais les trouver, ou qui ont besoin d'un fil conducteur pour se remettre en action.

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



Si vous êtes dans une phase de stagnation créative, que vous ne savez plus pourquoi vous avez acheté un appareil photo, ou que vous voulez tester vos capacités à travers des exercices variés, ce livre remplira parfaitement son rôle.

En revanche, si vous êtes un(e) photographe avancé(e) à la recherche de techniques pointues ou d'analyses approfondies, vous risquez de trouver le contenu un peu léger. Et soyons honnêtes : le principe du livre-défis photo n'est pas nouveau, notamment chez Eyrolles avec la série des « [52 défis photo](#) » .

Ce qui fait la différence ici, c'est vraiment l'univers photographique d'Alexandra Sophie et son approche particulière du portrait féminin en lumière naturelle.

Si vous avez déjà travaillé avec « [Composez, réglez, déclenchez !](#) » de Anne-Laure Jacquot ou « [L'âme d'une image](#) » de David duChemin, ce livre sera un excellent complément pratique orienté exercices plutôt que théorie.

Questions fréquentes sur ce livre

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



Quel est le niveau requis pour « 35 défis pour booster sa pratique photo » ?

Le livre s'adresse aux photographes débutants et intermédiaires (je n'aime pas l'expression amateur avancé). Les défis « classiques » (heure dorée, contre-jour) conviennent aux débutants, les défis créatifs (hors-champ, mini-série) challengeront les intermédiaires.

Faut-il suivre les 35 défis dans l'ordre ?

Non, c'est justement la force du livre. Vous faites comme vous voulez, quand vous voulez. Les défis sont indépendants et vous pouvez les réaliser dans l'ordre qui vous inspire. L'autrice vous encourage même à créer vos propres défis en parallèle.

Combien de temps faut-il pour terminer tous les défis ?

Il n'y a aucune contrainte de temps. Certains lecteurs feront un défi par semaine (soit 8-9 mois), d'autres préféreront en réaliser plusieurs rapidement puis faire une pause. L'approche est totalement libre.

Ce livre convient-il à tous les types de photographie ?

Les défis couvrent principalement la photo de portrait, de paysage et la photographie créative en lumière naturelle. Si vous êtes plutôt orienté photo animalière, macro ou sport, ces défis seront moins pertinents pour votre pratique.



Quelle est la différence avec les autres livres « 52 défis photo » ?

La principale différence réside dans l'approche visuelle d'Alexandra Sophie, centrée sur le portrait féminin et la lumière naturelle. Les photos d'illustration sont toutes de l'autrice, avec une vraie cohérence esthétique, contrairement à d'autres livres qui abordent des domaines plus classiques.

Mon avis sur « 35 défis pour booster sa pratique photo »

« **35 défis pour booster sa pratique photo** » fait ce qu'on lui demande : offrir un support concret, visuellement inspirant, pour sortir de sa zone de confort photographique. Ce n'est pas un livre révolutionnaire dans son concept, mais l'autrice assume son positionnement et l'éditeur propose une impression soignée .

Le format 15×21 est idéal pour glisser le livre dans le sac et le consulter avant une sortie photo. Ce qui fait la vraie valeur ajoutée, c'est l'approche visuelle d'Alexandra Sophie et sa capacité à montrer plutôt qu'à expliquer.

Je vous le recommande si : vous manquez d'inspiration, vous cherchez un cadre bienveillant pour progresser, vous aimez l'esthétique du portrait en lumière



naturelle.

Passez votre chemin si : vous êtes photographe avancé(e), vous cherchez de la technique pure, vous possédez déjà un livre de défis photo similaire.

« 35 défis pour booster sa pratique photo » par Alexandra Sophie - Éditions Eyrolles - 157 pages - 20 €

[Achetez ce livre sur Amazon](#)

Vous avez déjà ce livre ? Quel est votre défi préféré ? Partagez-le en commentaire !

Smart photos : 52 exercices à

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



réaliser avec un smartphone pour changer du banal

Vous avez un smartphone dans la poche ? Et si c'était votre meilleur outil créatif ? « Smart photos » de Jo Bradford vous propose 52 exercices à réaliser avec votre smartphone pour transformer votre quotidien en terrain de jeu photographique, sans matériel compliqué, sans jargon. Juste vous, votre œil, un peu de curiosité et de travail aussi ...

nikonpassion.com



nikonpassion.com

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



[Ce livre chez Amazon](#)

[Ce livre à la FNAC](#)

Une collection dédiée à la photographie mobile

Quoi, encore un livre d'exercices sur la photo avec un smartphone ? Mais il y a déjà [52 défis smartphone](#) chez Eyrolles ! Oui, et alors ? Des auteurs différents, des livres au contenu différent, c'est monnaie courante. Donc intéressons-nous à celui-ci.

Ce livre est le troisième volume d'une collection dont le premier ouvrage s'appelle [*Smartphone Smart Photography*](#) et le second [*Smartphone Smart Photo Editing*](#) (tous les deux en anglais). Ce troisième livre propose d'aller plus loin avec 52 exercices pratiques à réaliser avec un smartphone, Android ou iPhone.

Avant d'aller plus loin, sachez que je trouve dommage l'absence de traduction des deux premiers volumes : le photographe débutant risque de manquer de repères, et le photographe plus expérimenté trouvera peut-être certains exercices trop éloignés d'une pratique plus traditionnelle.

Message personnel aux éditions Eyrolles, il serait intéressant de vous pencher sur la question, surtout en ayant commencé par le troisième et dernier ouvrage de la série.

C'est dit, alors maintenant, que va vous apporter « Smart photos » ?



nikonpassion.com

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



Des exercices pour tous les niveaux, vraiment ?

Oui. Parmi les 52 propositions, j'ai repéré plusieurs familles d'exercices. Certains vous entraînent à photographier comme avec votre appareil photo (le bien gros et lourd qui ne tient pas dans votre poche). De quoi découvrir que le smartphone est vraiment un appareil photo.

D'autres vous font explorer des techniques connues, comme le *light painting* ou le portrait en studio (avec un smartphone, oui). L'exercice n°5, par exemple, intitulé *Éclairage*, vous permet de créer un clair-obscur en portrait avec les moyens du bord. Et là, j'avoue que si vous arrivez au résultat montré par l'autrice, ce sera génial car la photo en éclairage Rembrandt est quand même sympa.

Accessoires et applications : que faut-il prévoir ?

Qui dit smartphone dit applications, c'est connu. Et ça tombe bien, les applis photo pullulent de nos jours, et l'autrice vous dit lesquelles utiliser (s'il en faut



une) pour réaliser chaque exercice. Il vous faudra quelques accessoires, aussi. Rien de coûteux, vous avez déjà tout chez vous, ou vous trouverez ce qui vous manque en ressourcerie pour quelques euros.

Cette personnalisation peut donc aller d'une simple application à installer, à des accessoires comme un petit trépied, des filtres colorés, une lampe d'appoint, un morceau de carton ou de papier pour créer un décor ou une forme. Rien d'extravagant, mais cela demande un peu de préparation. Et parfois quelques euros, car toutes les applications ne sont pas gratuites. Mais à l'usage, vous ne regretterez pas certaines d'entre elles.

[Le mini-trépied Manfrotto PIXI est parfait pour un smartphone](#)

Quand le smartphone devient un appareil photo expert

Ce que j'ai aimé, c'est que le livre prend en compte les modes avancés des smartphones. Beaucoup d'entre eux proposent un mode expert, proche de celui des APN : contrôle de l'exposition, gestion de la vitesse, pose longue ...



L'exercice n°11, *Filé photo*, en est une bonne illustration. Il propose d'utiliser une application dédiée à la pose longue (je préfère ce terme à « pose lente », moins usuel en français).

Notez que les termes employés dans le livre ne sont pas toujours conformes au vocabulaire photographique courant, mais rien d'illogique dans l'ensemble.

La photographie mobile, en mode expert, rejoint ici la photographie tout court. Il est donc aussi question de post-traitement, de fichiers RAW, de montages graphiques.

Comme toujours en photographie, l'image ne s'arrête pas à la prise de vue. Même l'exercice n°22, *Sous l'eau*, vous propose de plonger votre smartphone dans une piscine. Là encore, prudence : tous les modèles ne sont pas étanches. Si vous préférez l'eau salée, votre smartphone vous remerciera si vous le glissez dans un sac étanche. Si l'appareil décède dans la manœuvre, notez bien que je n'y suis pour rien, j'ai prévenu.

Lire aussi : [La photo avec un smartphone, avantages, inconvénients](#)



nikonpassion.com



nikonpassion.com

L'inspiration vient du quotidien

L'exercice n°18, *Photo de produits*, vous apprendra à mettre en valeur un objet à vendre. Très utile pour vos annonces en ligne [type packshot](#). Pas besoin d'un

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



studio coûteux : un tissu de fond, une boîte, une source lumineuse simple suffisent.

La deuxième partie du livre est consacrée à l'inspiration. Elle vous pousse à détourner des objets du quotidien, à construire des mises en scène à partir de presque rien. L'exercice n°24, *Flat lay*, vous invite à photographier à plat. Celui qui suit met en scène une simple fourchette en noir et blanc (très sympa pour apprendre à jouer avec les ombres).

Le fil rouge de cette deuxième partie, c'est la composition, la perspective, le point de vue. Ce sont des exercices que l'on pourrait tout aussi bien pratiquer avec un appareil photo classique.

La troisième et dernière partie, elle, flirte davantage avec la création graphique : collages de paysages (exercice n°42), empilements d'images en rafale (exercice n°45) ... Vous serez amené à utiliser des outils comme Snapseed ou Photoshop Mobile. On dépasse ici le cadre strict de la simple photographie.



Smart photos : un guide pratique pour libérer sa créativité

Ce petit livre n'est pas un mode d'emploi. C'est un déclencheur, d'idées, de créativité, de projets simples et motivants. Proposé au tarif de 19 euros, il va vous occuper tout l'été (ou l'hiver, selon l'époque à laquelle vous lisez cette chronique), et pourrait bien vous donner quelques bonnes idées.

Si vous pensiez que le smartphone ne servait qu'à téléphoner ou à passer vos journées sur Facebook, ces 52 exercices vont vous prouver le contraire. Et qui sait, peut-être que ce smartphone dans votre poche deviendra votre appareil photo préféré !

[Ce livre chez Amazon](#)

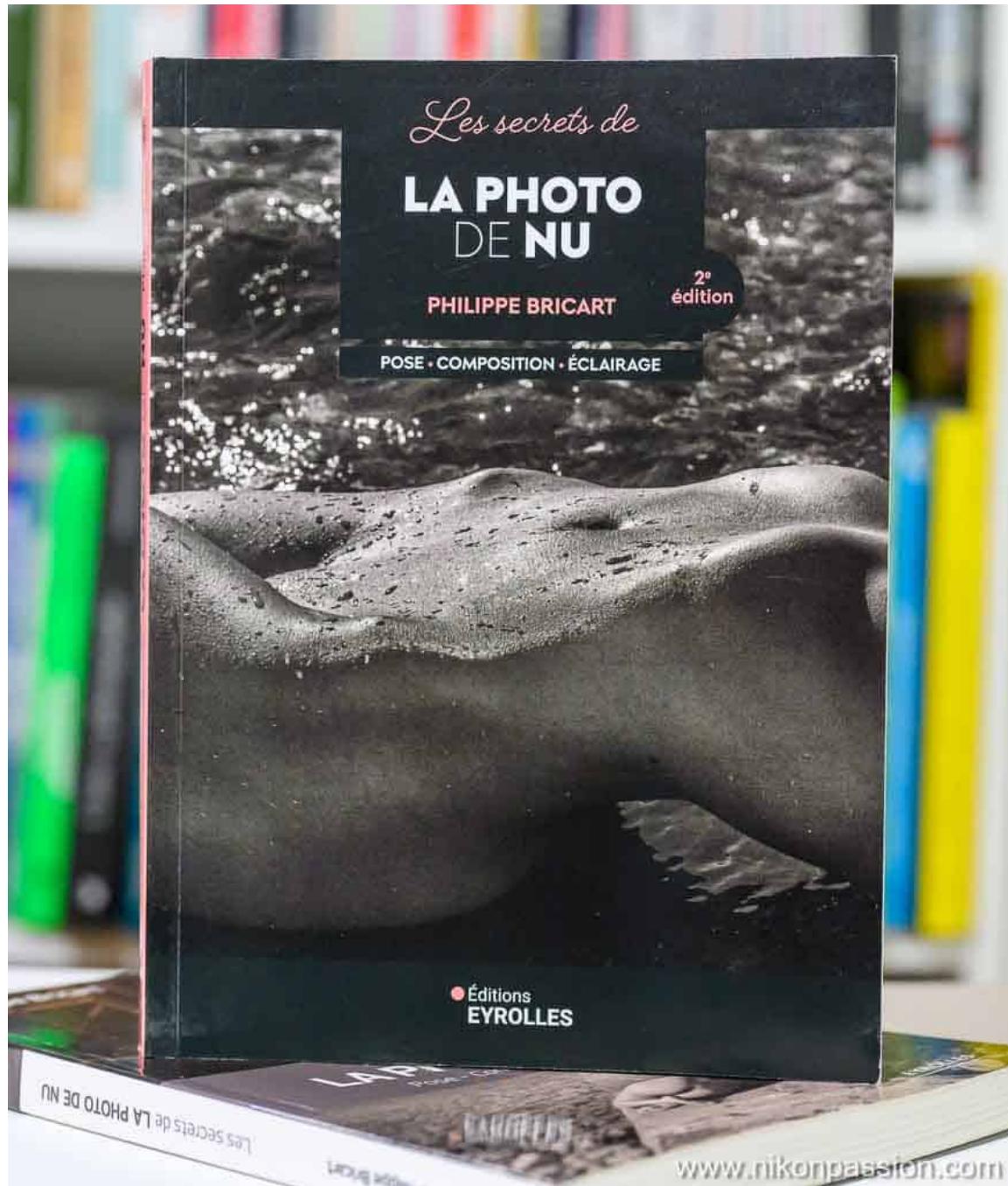
[Ce livre à la FNAC](#)



nikonpassion.com

Les secrets de la photo de nu par Philippe Bricart

Dans *Les secrets de la photo de nu*, Philippe Bricart vous enseigne comment mettre en valeur votre modèle et maîtriser la lumière artificielle comme naturelle. Avec 247 pages, le guide contient de nombreuses astuces pratiques et des conseils tirés de l'expérience de l'auteur, photographe professionnel spécialisé dans le nu artistique.



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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



[Ce livre chez Amazon](#)

[Ce livre à la FNAC](#)

Les secrets de la photo de nu : pour qui, pour quoi

Philippe Bricart explique avoir écrit ce livre en pensant à celui qu'il aurait aimé lire il y a 30 ans, lorsqu'il a débuté la photo de nu. Il s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux amateurs souhaitant perfectionner leur pratique. Notez que ce guide concerne exclusivement la photo de nu féminin.

Ce guide, accessible et pédagogique, va bien au-delà des règles techniques : il vous apprend des compétences essentielles dépassant le simple maniement de l'appareil photo. Chaque concept est illustré par des exemples concrets, ce qui en fait un guide pratique et immédiatement applicable.



Matériel, pose, lumière : tout ce que vous devez savoir sur la photo de nu

Comme dans la plupart des guides de la collection *Les Secrets de* chez Eyrolles, le premier chapitre est consacré au matériel et aux aspects techniques. Vous y trouverez des conseils pour choisir votre boîtier et, surtout, les objectifs les plus adaptés.

L'auteur met également l'accent sur l'importance des accessoires : trépied, réflecteurs, fonds de studio... Tous ces éléments jouent un rôle essentiel dans la réussite de vos images. La photo de nu étant souvent réalisée en intérieur, un bon contrôle de l'environnement est indispensable. Philippe Bricart aborde toutefois aussi bien la photo de nu en extérieur qu'en intérieur.

L'éclairage est un aspect clé de la photographie de nu. Philippe Bricart y consacre un chapitre complet, expliquant comment exploiter la lumière naturelle, utiliser des sources artificielles et placer ses lumières pour obtenir des rendus variés.

Que vous travailliez avec une simple lampe, un flash ou une installation plus élaborée, l'auteur vous guide à travers les choix techniques et artistiques qui



feront toute la différence. Pour aller plus loin, rien ne vaut un stage avec l'auteur, mais ce guide constitue déjà une excellente base.

Le chapitre sur la gestion du modèle est l'un des plus instructifs. Trop souvent négligé par les photographes débutants, ce point est pourtant déterminant.

Philippe Bricart partage ses conseils pratiques pour instaurer une relation de confiance avec votre modèle, éviter les poses figées et encourager des attitudes plus naturelles. Il aborde également les erreurs courantes qui peuvent gêner le modèle et compromettre le résultat final. En suivant ces recommandations, vous gagnerez en assurance, et vos images en authenticité.



nikonpassion.com

104

Style d'image : couleurs, valeurs de netteté, contraste, saturation et tons doiven être en mode Neutre (ou réglage sur « 0 ») si vous choisissez en RAW ; vous pourrez les modifier au développement. En revanche, ces réglages sont utiles si vous travaillez en JPEG et devront alors être choisis en fonction de la scène photographiée et du rendu souhaité.

Système d'alerte de surexposition : activé (zones noires clignotantes) et tenu en comme un repère uniquement, non comme une information « absolue », c'est avant tout l'histogramme qui doit vous guider.

Affichage du collimateur autofocus : activé.

Histogramme : mode luminosité.

Plages d'exposition et de sensibilité ISO : par incrément d'1/3 – si votre boîtier propose cette fonctionnalité. Si vous êtes débutant et encore perdu dans les rapports ISO, diaphragme et vitesse, préférez dans un premier temps des incrément d'1/2.

Luminosité de l'écran : mode automatique.

Quelques conseils pour finir

Sachez qu'une carte mémoire de 16 Go sera normalement suffisante pour une journée de prise de vue. Concernant la batterie de votre appareil, n'oubliez pas de vérifier, au plus tard la veille du shooting, qu'elle est bien rechargeée. En déplacement, munissez-vous de votre chargeur et prévoyez une batterie de recharge, surtout si vous déclenchez beaucoup. Enfin, emportez toujours avec vous le mode d'emploi de votre boîtier et gardez-le à portée de main au cas où vous auriez besoin de vérifier un réglage.

L'œil sur le viseur

Le numérique a bouleversé la manière qu'a le photographe d'appréhender une séance de prise de vue, et ce, pour trois raisons.

- Grâce à l'écran LCD au dos du boîtier, on peut désormais voir en temps réel l'image réalisée et même la prévoir : celle qu'elle apparaîtra sur l'écran pour la retouche dans les viseurs numériques des boîtiers sans miroir.
- Il est possible d'effectuer autant de clichés qu'on le désire sans se soucier des coûts engendrés. Il suffit d'avoir une carte mémoire ayant une capacité d'enregistrement importante.
- Les outils de retouche d'images utilisables par tous et depuis chez soi, n'ont de cesse de s'améliorer.

Le revers est que l'on est aussi beaucoup moins soucieux de la perfection, pensant que l'on corrige plus tard ce qui ne nous satisfait pas complètement sur le moment. C'est logique : pourquoi se soucier d'une imperfection de la peau lors de shooting quand un coup de Tampon au moment du post-traitement la fera disparaître ? C'est aussi pour cela que l'on a tendance à tirer à balles roulantes, espérant toujours obtenir au final la bonne image.

Lorsque l'on « économise » les prises de vue en argentique, on était obligé d'être plus concentré. L'œil vissé au viseur, on cherchait avec soin son cadrage, on réfléchissait longuement avant de déclencher. En numérique aujourd'hui, on est beaucoup plus tenté de shooter un peu au hasard en espérant que l'on aura au final au moins une bonne image, sans compter le fait que vérifier fréquemment ses photos sur l'écran LCD nuit à la concentration.

105

Cherchez un cadrage précis afin de ne pas perdre de vue pour habiller entre œil à composer correctement et éviter de couper systématiquement ensuite dans l'image.

www.nikonpassion.com

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés

Quelques définitions

Par souci de simplification, on emploie souvent le terme de « lumière » tout court pour désigner une « source de lumière ».

Lumière directe et lumière indirecte

Logiquement, on parle de **lumière directe** quand elle éclaire directement le sujet.

- En extérieur, pour ce qui nous concerne dans ce livre, c'est quand le sujet est placé au soleil. Si le ciel est légèrement couvert ou voilé, on parle de lumière directe filtrée.
- En intérieur, il peut s'agir également de lumière du jour directe si le soleil frappe directement le sujet, par exemple à travers une vitre ou une ouverture. Le plus souvent cependant, on créera cette lumière en utilisant des sources artificielles, dont je vous exposerai les différents types plus loin. La lumière artificielle directe pourra se trouver filtrée.

On parle de **lumière indirecte** quand elle est réfléchie. Il y a deux types de lumière réfléchie :

- Une dans laquelle on conserve une « direction », ce qui signifie qu'elle est réfléchie par un objet déterminé, placé en un endroit précis, qui renvoie de la lumière sur le sujet dans une direction donnée. Ce peut être un réflecteur, dont c'est la fonction, mais aussi un miroir, ou tout autre objet remplissant cet office.
- Une dans laquelle il n'y a pas de direction car la lumière réfléchie vient d'un peu partout. En fait, c'est ce que l'on appelle communément « à l'ombre ». Si tous les éléments de l'image sont à l'ombre, on considérera qu'ils sont éclairés par une lumière indirecte. De même, si le ciel est suffisamment couvert pour que les objets ne projettent plus d'ombre portée, on considère que l'on est dans une configuration de lumière indirecte.

EN PRATIQUE

Prenez le cas d'une scène sous le soleil, mais dans laquelle le modèle est placé à l'ombre. Vous aurez dans l'image à la fois de la lumière directe, là où les éléments de la scène sont au soleil, et de la lumière indirecte, pour les éléments à l'ombre – donc le sujet principal, le modèle. Si vous renvoyez de la lumière sur le modèle à l'aide d'un réflecteur, vous aurez de la lumière indirecte réfléchie.

Lumière principale et lumière d'appoint

On peut utiliser une seule source de lumière ou plusieurs. Selon sa/leur puissance ou la partie du sujet qu'elles éclaire(nt), on les qualifie de lumière(s) principale(s) ou de lumière(s) d'appoint.

Dans ce livre, nous utilisons principalement une ou deux sources, ce qui est plus simple et bien suffisant pour créer un éclairage esthétique.

- En extérieur, notre lumière principale est le soleil en lumière directe (sujet au soleil) ou indirecte (sujet à l'ombre), ou une combinaison des deux. Si nous utilisons une lumière d'appoint, c'est également celle du soleil réfléchie par un réflecteur.
- En intérieur, nous utilisons parfois la lumière du jour, en lumière principale comme en lumière d'appoint, grâce à des réflecteurs. Certains studios professionnels éclairés par des verrières sont dits « en lumière du jour » et réservés à cet usage. Hors ce cas, on se sert de la lumière artificielle comme lumière principale comme de lumière d'appoint (toujours avec des réflecteurs).

Lumière dure et lumière douce

On appelle **lumière dure** un éclairage qui crée de forts contrastes et avec laquelle certains détails n'apparaissent pas. On aura des zones très claires jouxtant des zones très sombres, des hautes lumières proches du blanc pur et des basses lumières proches du noir bouché. L'image aura ainsi des lignes de démarcation nettes et des ombres bien dessinées. Les ombres projetées sont nettes.

Quelques exemples de lumière dure :

- soleil en éclairage direct, particulièrement au zénith ;
- source placée derrière une lentille de Fresnel.

On appelle **lumière douce** un éclairage qui crée des contrastes peu marqués, avec une gamme de valeurs intermédiaires entre les zones de basses et hautes lumières, et qui restitue donc un maximum de détails. Les ombres y apparaissent avec des contours peu dessinés. Il n'y a pas d'ombres projectées, ou elles sont peu denses et leurs contours sont flous.

Rappelez aussi que plus vous approchez votre source lumineuse du sujet, plus la lumière sera douce, et que plus vous l'éloignerez, plus elle sera dure.

Quelques exemples de lumière douce :

- lumière du jour à l'ombre ou sous un couvercle nuageux ;
- néons ;
- flashs sous boîte à lumière ;
- lampes LED sous boîte à lumière ou sous parapluie translucide.

On ne cherche pas, sauf pour un effet spécial, une lumière très dure où, à la limite, il ne resterait qu'une guerre de détails visibles et que des hautes lumières (blanc pur) d'un côté et des très basses lumières (noir bouché) de l'autre. À l'opposé, il est rare que l'on souhaite une lumière très douce, montrant tous les détails mais sans noirs ni blancs, donc dépourvue de contrast. Une belle lumière est souvent un entre-deux qui peut certes pencher dans un sens mais combiner un entraînement et un contraste.

www.nikonpassion.com

Un point appréciable : la plupart des photos du livre ont été prises dans des intérieurs classiques, comme des appartements.. Vous pouvez reproduire facilement ces conditions chez vous ou dans un lieu simple à trouver sans devoir financer la location d'un studio spécialisé.

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



Avec plus de 30 ans de pratique, Philippe Bricart a développé une approche qui lui est propre. Loin de se contenter d'un manuel neutre et purement technique, il partage sa vision et son expérience.

Bien sûr, ses choix artistiques sont influencés par sa sensibilité et ses habitudes. Mais c'est précisément ce qui fait la richesse de l'ouvrage. Plutôt qu'un simple catalogue de recommandations impersonnelles, ce guide permet de comprendre comment une démarche artistique s'affine au fil du temps.

Faut-il lire *Les secrets de la photo de nu* ? Mon verdict

Ce guide s'adresse à tout photographe désireux d'aborder la photo de nu, qu'il n'ait jamais osé se lancer ou qu'il ait déjà essayé sans succès. Philippe Bricart partage son expertise avec pédagogie et précision, ce qui en fait un excellent support d'apprentissage, que ce soit pour une lecture individuelle ou comme complément à un stage pratique.

Cette seconde édition, entièrement mise à jour, comprend un cinquième chapitre inédit et de nombreux nouveaux exemples. Elle constitue donc une ressource



encore plus complète que la [version initiale de 2014](#). Publié chez Eyrolles au prix de 26 euros, ce guide adopte une nouvelle maquette plus agréable. Il est bien imprimé, relié et richement illustré.

Si vous voulez progresser en photo de nu et éviter les erreurs courantes, c'est une référence incontournable. À mettre entre les mains de tout photographe en quête d'inspiration et de maîtrise technique.

[Ce livre chez Amazon](#)

[Ce livre à la FNAC](#)

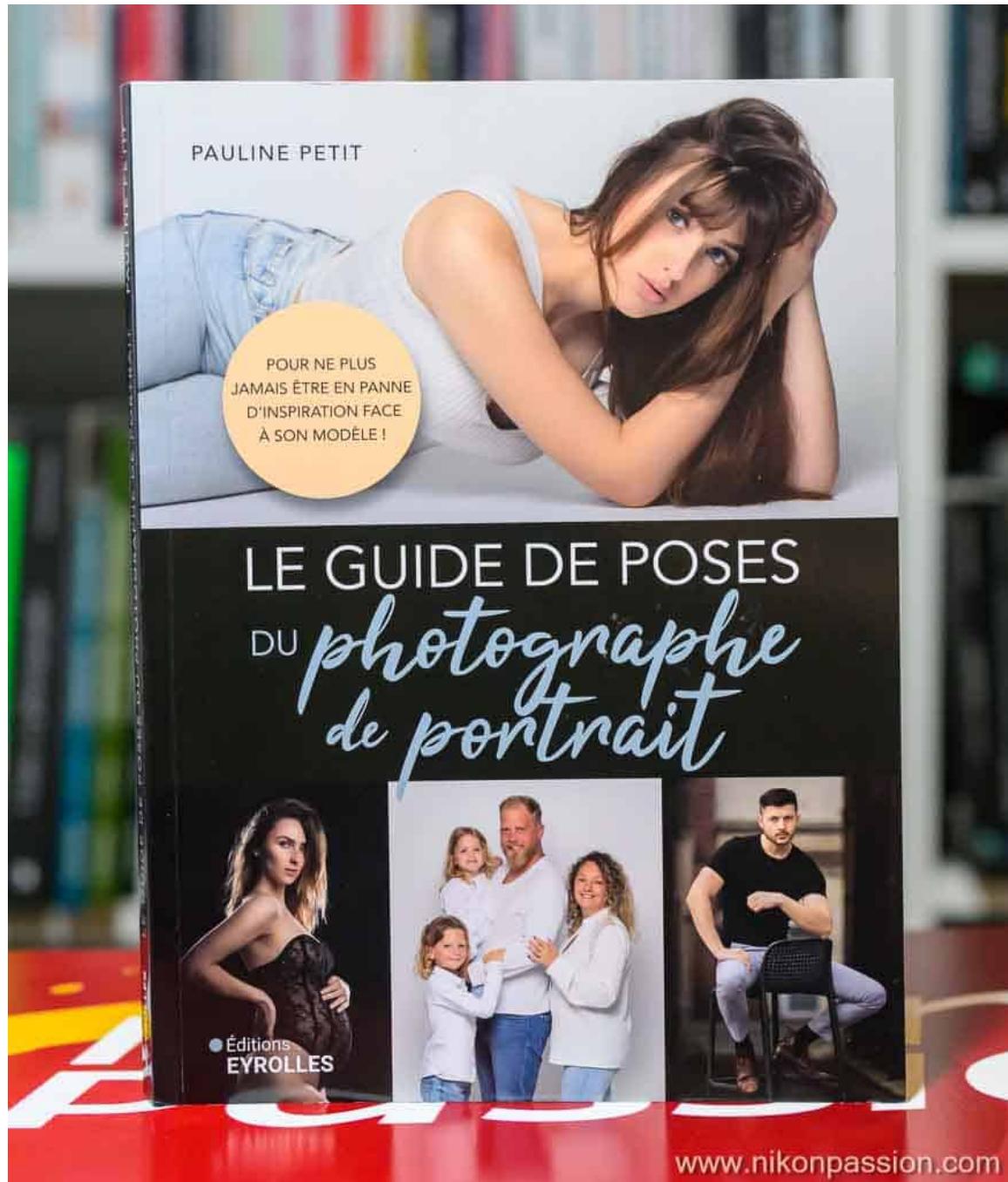
Le guide de poses du photographe de portrait par Pauline Petit

Vous aimez le portrait photo, mais vous ne savez pas toujours comment guider vos modèles ? Découvrez **Le guide de pose du photographe de portrait**, de Pauline Petit, un ouvrage indispensable pour ne jamais être à court d'idées et mettre en valeur vos sujets !

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés

nikonpassion.com



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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



[Ce livre chez Amazon](#)

[Ce livre à la FNAC](#)

Le guide de pose du photographe de portrait : qui est Pauline Petit ?

J'ai eu le plaisir de rencontrer Pauline Petit au dernier Salon de la Photographie à Paris. Nous avons échangé sur son premier livre consacré au [portrait d'art](#). Depuis, elle a publié un second ouvrage, qui prolonge naturellement le premier avec un guide de pose.

Pauline est une photographe portraitiste professionnelle. Vous pouvez d'ailleurs la retrouver sur son blog et sa chaîne YouTube pour apprendre la photo de portrait. En complément de sa pratique photographique, elle se consacre également à la formation. Ses images ont déjà été publiées à l'international et exposées dans des festivals photo.



Pose, direction, mise en valeur : ce que vous allez découvrir

Le posing et la direction de modèles sont deux pratiques complémentaires. Chacune demande des compétences spécifiques essentielles pour se lancer en photographie de portrait.

Le posing permet d'identifier les points forts et les contraintes liés à une morphologie.

La direction de modèle, en revanche, consiste à guider vos modèles durant la séance photo, qu'ils soient amateurs ou professionnels. C'est essentiel pour les modèles amateurs, souvent inexpérimentés et en attente de directives claires.

Après avoir détaillé le posing et la direction de modèle, Pauline Petit propose un guide de pose spécifique aux femmes. En effet, vous ne demanderez pas les mêmes poses à un modèle féminin qu'à un modèle masculin.

Dans le cas des modèles féminins, il s'agit de mettre en valeur la fémininité. Vous trouverez donc, dans ce premier chapitre, des exemples de poses debout, assises ou allongées. Il comprend également des poses en lingerie, en maillot de bain,



ainsi que des propositions adaptées aux femmes rondes ou enceintes.

Le deuxième chapitre, en toute logique, aborde les poses pour les hommes.

Photographier un couple implique une approche différente. Pour cela, le troisième chapitre vous propose un ensemble de poses debout, assises ou allongées. Il inclut également des poses de mariés et des mises en scène spécifiques aux photos de mariage, comme les plans en pied et le plan américain.

Pauline Petit consacre ensuite un chapitre aux enfants, du nouveau-né à l'adolescent. Dans le dernier chapitre elle élargit encore le cadre en abordant les poses pour la famille et les groupes.

Mon avis sur *Le guide de pose du photographe de portrait*

Pour un guide de pose, il est richement illustré, ce qui est essentiel pour ce type d'ouvrage. Vous ne serez pas déçu : Pauline Petit a inclus de nombreuses photos ainsi que des illustrations utiles, notamment celles qui vous permettent de réaliser un *mood board* afin de préparer vos séances.



nikonpassion.com

La maquette met particulièrement en valeur les images, tandis que le texte est structuré en encadrés qui attirent votre attention sur les points essentiels. J'ai également apprécié les superpositions d'éléments sur les photos, comme à la page 31, où un portrait féminin est annoté pour souligner immédiatement les points clés à ne pas négliger.

Chaque chapitre se termine par une liste d'erreurs à éviter, comme les reflets dans les lunettes. J'ai aussi apprécié le fait que Pauline Petit ne se limite pas aux modèles professionnels aux morphologies standardisées. Son livre présente des portraits de personnes du quotidien, des sujets que vous serez probablement amené à photographier plus souvent que des mannequins professionnels.

Ce guide, publié aux éditions Eyrolles pour 23 euros, est une ressource précieuse pour les portraitistes. Il peut compléter le premier ouvrage de Pauline ou bien constituer un guide de pose unique si vous n'en possédez pas encore. Accessible et richement illustré, ce guide vous accompagnera dans toutes vos séances de portrait. Que vous soyez débutant ou confirmé, il deviendra rapidement un outil indispensable pour diriger vos modèles avec aisance.

[Ce livre chez Amazon](#)

[Ce livre à la FNAC](#)



Les secrets de la photo de safari : erreurs à éviter et bonnes pratiques par Francis Bompard

Vous partez en safari mais vous ne savez pas comment réussir vos photos ? *Les secrets de la photo de safari*, de Francis Bompard, est fait pour vous.

[□ Ce livre chez Amazon](#)

[□ Ce livre à la FNAC](#)

Les secrets de la photo de safari : qui est Francis Bompard, l'auteur de ce guide ?

Francis Bompard est passionné de photographie animalière. Après un parcours professionnel dans la photo de ski et de montagne, il s'est spécialisé dans la faune

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



africaine. Il encadre aujourd’hui des safaris photo.

Il est également l'auteur du livre [Une parenthèse africaine](#), où il partage ses plus belles images. Bien que la photo animalière ne soit pas mon domaine de prédilection, je dois reconnaître que les images présentées dans cet ouvrage sont magnifiques.

Avec son expertise de terrain, Francis Bompard partage dans ce guide ses conseils pour réussir votre safari photo et éviter les erreurs courantes.

De nombreux photographes amateurs rêvent en effet d'explorer les grands parcs africains, du Kenya à l'Afrique du Sud. Tous souhaitent évidemment rapporter des photos remarquables et capturer les moments clés. Mais la photographie animalière ne s'improvise pas. C'est pourquoi ce guide de Francis Bompard vous aidera à préparer votre safari photo sur les plans technique et logistique.

Que trouverez-vous dans ce guide ?

Le guide commence par une présentation des différentes formules de safari photo



et de leurs destinations. Ce premier chapitre vous aidera à choisir la formule la plus adaptée.

Le choix du matériel, abordé dans le deuxième chapitre, est crucial, car une fois sur place, vous devrez faire avec ce que vous avez. Le choix des objectifs est particulièrement déterminant. De nombreux photographes amateurs se demandent par exemple s'il est indispensable d'investir dans un téléobjectif très long pour le safari photo.

L'auteur traite également du choix des sacs photo et des bagages adaptés, qui diffèrent de ceux utilisés pour un simple week-end près de chez soi. Le matériel doit être protégé dans ce type de voyage (lire aussi [12 erreurs à éviter lors d'un voyage photo](#)).



nikonpassion.com



Les secrets de la photo de safari : erreurs à éviter et bonnes pratiques

[Ce livre chez Amazon](#)

[Ce livre à la FNAC](#)

Dans les chapitres suivants, Francis Bompard partage ses conseils pour régler

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



votre appareil photo en fonction des animaux que vous allez photographier.

Le mode de prise de vue et l'autofocus sont essentiels : en safari, chaque instant est unique. Vous découvrirez aussi des exemples de composition, de gestion de la lumière et du mouvement, que vous pourrez appliquer sur le terrain.

Si vous pratiquez déjà la photo animalière en Europe, vous savez que bien connaître les animaux est essentiel pour mieux les photographier. Dans le quatrième chapitre, l'auteur détaille les habitudes des prédateurs, des herbivores et des primates, autant d'espèces que vous croiserez lors d'un safari. Il décrit également les scènes typiques où vous pourrez capturer des images marquantes : prédation, reproduction, migration.

Enfin, le tri et le post-traitement sont des étapes incontournables pour finaliser vos images. Après avoir abordé la sélection de vos meilleures photos, Francis Bompard aborde la retouche, sans que ce guide ne soit dédié à un logiciel spécifique.

Si vous souhaitez exposer vos images, que ce soit chez vous ou en ligne, vous trouverez aussi des conseils dans les dernières pages du livre.



Les secrets de la photo de safari : erreurs à éviter et bonnes pratiques par Francis Bompard

Mon avis sur *Les secrets de la photo de*

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



safari

Ce livre est conforme à ce que l'on connaît de la série *Les secrets de...* aux éditions Eyrolles : un ouvrage concret, pratique, richement illustré et bien imprimé, dans lequel l'auteur passe en revue tout ce qu'il faut savoir sur la photo de safari.

En plus de partager ses conseils de professionnel, Francis Bompard transmet son expérience du voyage en Afrique, ses connaissances sur le comportement des animaux et des recommandations sur l'attitude à adopter sur le terrain. Autant d'informations qu'il est difficile de trouver réunies en un seul guide.

Un safari est une expérience unique et précieuse. Grâce à ce guide, vous aurez toutes les clés pour capturer ces moments inoubliables sans stress. En partant pour un tel voyage, ne laissez pas le hasard décider de vos images : préparez-vous dès maintenant et revenez avec des souvenirs dignes d'un professionnel.

[Ce livre chez Amazon](#)



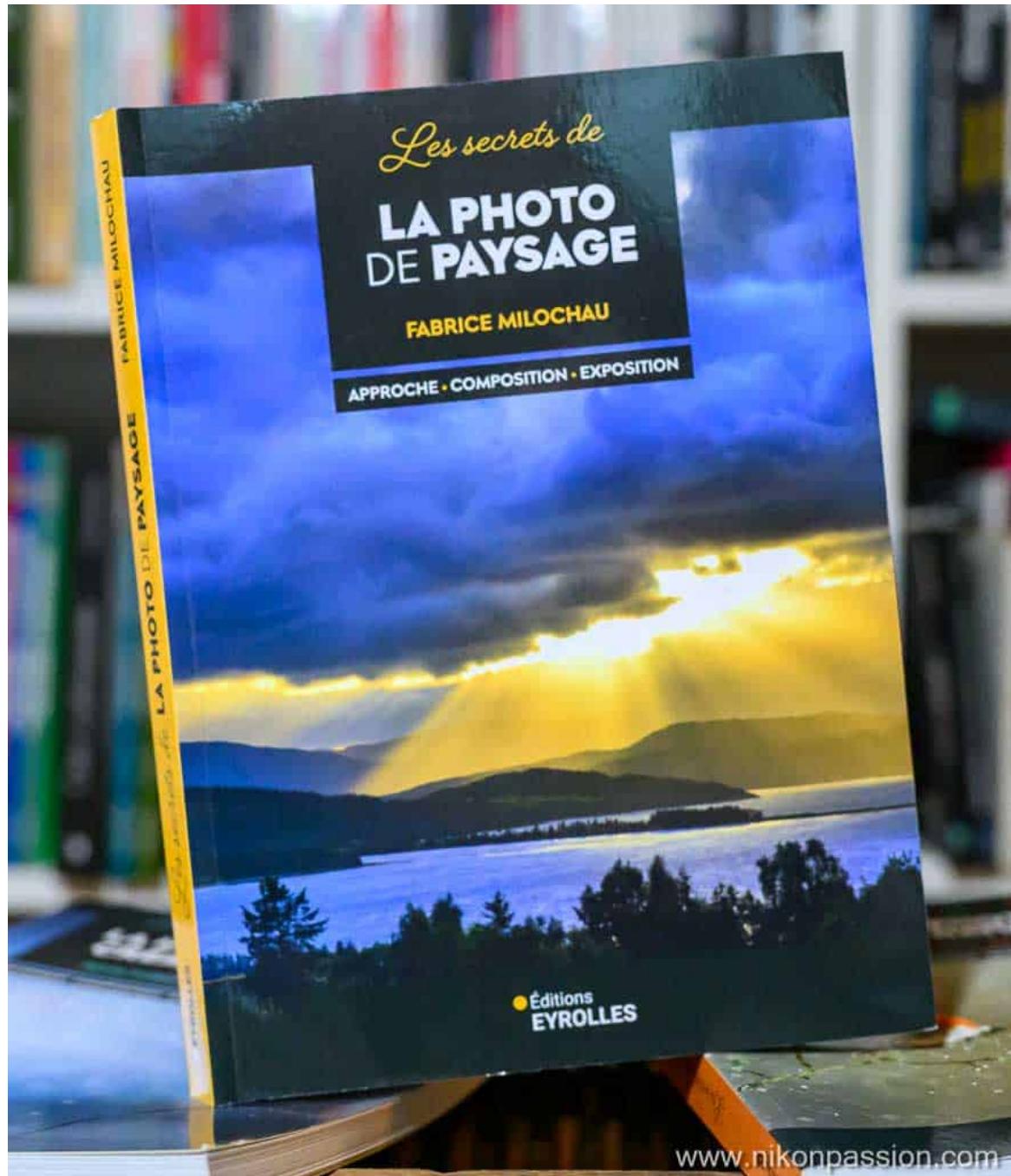
[Ce livre à la FNAC](#)

Les secrets de la photo de paysage - 3e édition : le guide ultime pour des photos attrayantes

Vous aimez photographier les paysages, mais vos images manquent de force et d'émotion ? Le livre « Les secrets de la photo de paysage » va vous aider à révéler tout le potentiel de vos photos.

Cette troisième édition, identique à la précédente, fait partie de la mise à jour de la collection *Les secrets de...* des éditions Eyrolles. Avec de nouvelles couvertures et une maquette retravaillée, elle permet de rendre à nouveau disponibles plusieurs titres. Comme toujours, l'objectif est de proposer aux photographes un contenu accessible, enrichissant et intemporel.

nikonpassion.com



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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



[Ce livre chez Amazon](#)

[Ce livre à la FNAC](#)

La photo de paysage : trouver son sujet et composer des images fortes

Qui n'a jamais été déçu en regardant ses photos d'un magnifique panorama devenu une image fade et sans intérêt sur l'écran ? Photographier les paysages est l'une des disciplines les plus exigeantes : il est délicat de transcrire en deux dimensions les émotions qui nous saisissent devant le spectacle de la nature, d'un monument ou d'une ville.

Fabrice Milochau est un photographe spécialisé dans les paysages, publant ses images dans *Géo*, *National Geographic*, *Terre Sauvage* et d'autres grands magazines. Passionné par la lumière et la nature, il partage son expertise à travers des ouvrages pédagogiques et inspirants.

Dès les premières pages, il vous invite à réfléchir à votre manière de voir et de composer vos images. La photographie de paysage ne se limite pas au bon endroit et au bon moment. L'auteur présente donc deux approches complémentaires :



- **l'approche académique**, qui consiste à anticiper la scène et à construire une image idéale,
- **l'approche intuitive**, où l'instant présent, l'observation et l'émotion guident la composition.

Être face à un paysage spectaculaire ne garantit pas une photo réussie. Trouver son sujet, appréhender un lieu afin de lui rendre justice par l'image, lire la lumière et choisir l'heure, le jour ou la saison, construire la scène avant de cadrer... Autant d'étapes clés pour capter l'âme d'un lieu et en sublimer la beauté.

Ce premier chapitre, à lui seul, mérite d'être lu et relu. Il met en lumière un principe fondamental :

ce ne sont ni les paysages lointains ni l'équipement dernier cri qui feront la différence, mais votre capacité à ressentir, observer et traduire une émotion à travers vos images.

Un guide pratique pour des photos

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



captivantes, loin des recettes toutes faites

Fabrice Milochau vous accompagne ensuite dans une exploration plus technique, mais toujours accessible. Vous découvrirez :

- **comment choisir son matériel** sans tomber dans le piège de l'accumulation.
- **pourquoi l'exposition et la lumière** sont les piliers d'une image réussie.
- **l'importance du cadrage et de la composition**, en jouant sur les lignes, les formes et les contrastes.

L'auteur ne se contente pas d'énumérer des règles : il les illustre avec ses propres images, la plupart ont été publiées dans la presse. Chaque conseil s'appuie sur une approche pragmatique et du bon sens. Il s'adapte aussi bien aux paysages grandioses qu'à ceux du quotidien.

Capturer l'essence d'un paysage : au-delà de la technique

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



La photographie de paysage ne se limite pas à capturer des panoramas grandioses. C'est une démarche artistique et émotionnelle. L'auteur nous rappelle qu'une bonne photo commence souvent par une recherche documentaire, un choix assumé du sujet et une mise en scène réfléchie. Il explique comment dépasser l'évidence pour trouver des angles originaux et transformer une scène banale en une image forte.

Le dernier chapitre est consacré à l'analyse détaillée de plusieurs de ses photos. Il y explique :

- **le déclic initial**, ce qui l'a poussé à photographier.
- **la gestion de la lumière** et des conditions de prise de vue (voir aussi [Comment maîtriser la lumière diffuse en photographie de paysage](#))
- **les choix de cadrage et de composition** pour renforcer l'impact visuel.
- **les points-clés** qui font qu'une image fonctionne (ou pas).

Les secrets de la photo de paysage, un guide incontournable à lire et à relire

Plus qu'un simple guide technique, ce livre est une invitation à adopter une vision plus personnelle et aboutie de la photographie de paysage. Débutants et



photographes plus expérimentés y trouveront des conseils concrets et une véritable source d'inspiration.

Pour progresser en photo de paysage avec un guide clair et inspirant, ce livre est un choix évident. Fidèle à la qualité des éditions Eyrolles, il bénéficie d'une impression soignée et d'une mise en page agréable. Proposé à 25 euros, il offre un excellent rapport qualité/prix pour tous les passionnés d'image, qu'ils pratiquent en numérique ou en argentique. Une référence pour tous les amoureux de paysages.

[Ce livre chez Amazon](#)

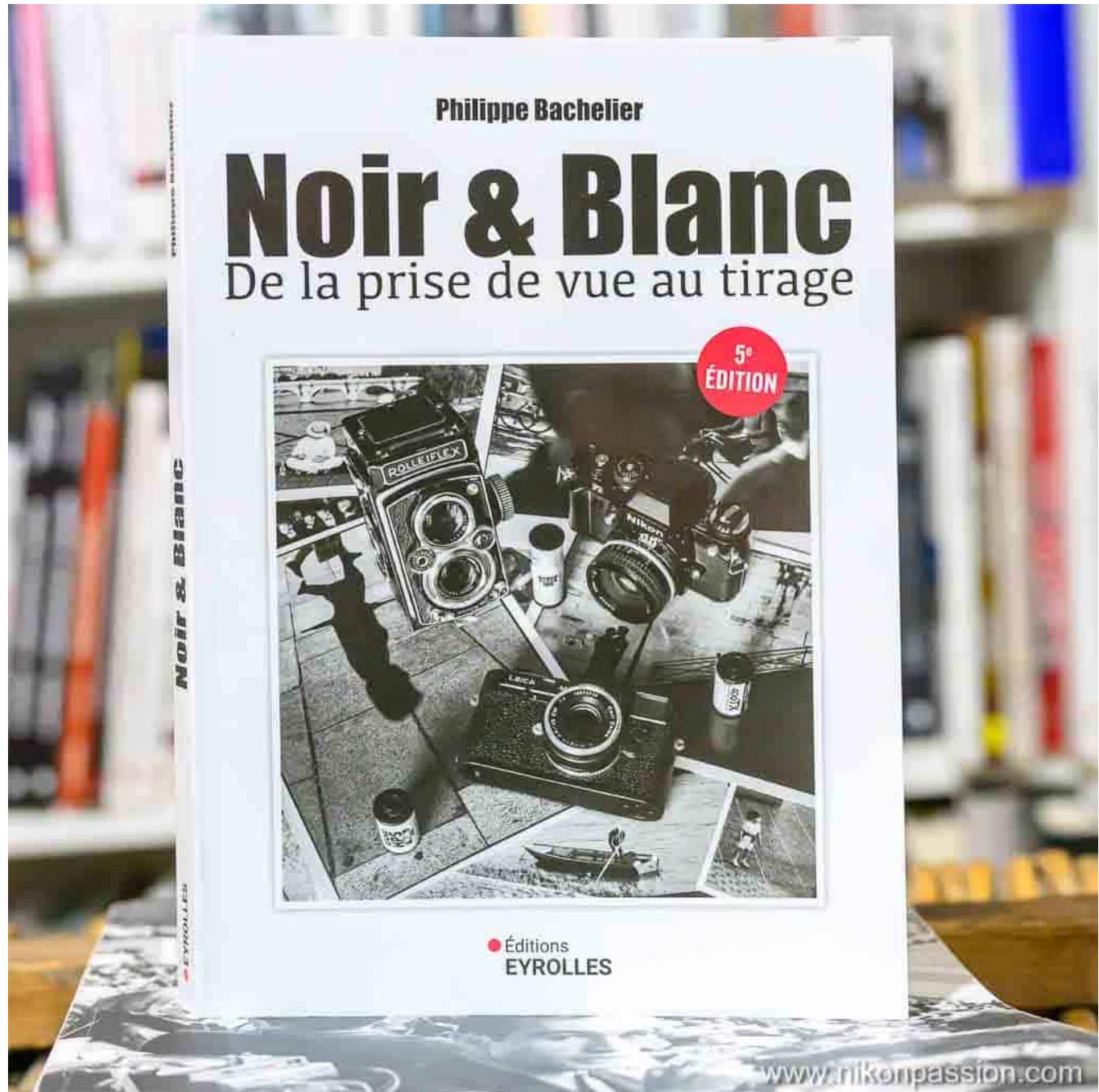
[Ce livre à la FNAC](#)

Noir et blanc, de la prise de vue au tirage : tout savoir pour réussir vos tirages argentiques avec



Philippe Bachelier

« Noir et blanc, de la prise de vue au tirage », l'ouvrage de référence signé Philippe Bachelier, revient dans une cinquième édition actualisée, enrichie des dernières évolutions techniques et des références les plus récentes en matière de matériel et de consommables argentiques.



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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



[Ce livre chez Amazon](#)

[Ce livre à la FNAC](#)

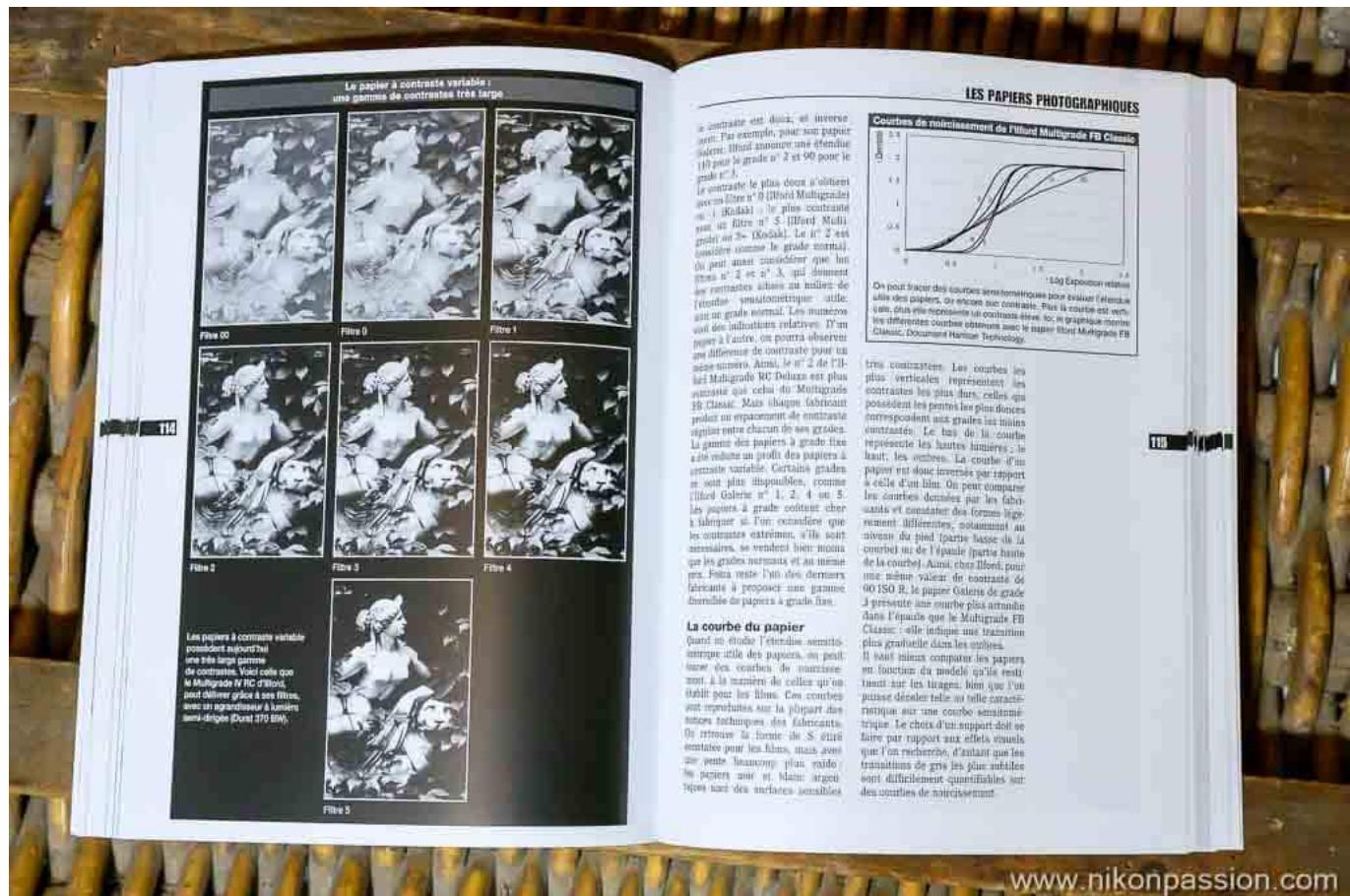
Noir et blanc, de la prise de vue au tirage, un sujet toujours d'actualité ?

Vous êtes-vous demandé si la photographie argentique avait encore un avenir ? Philippe Bachelier, oui.

Depuis les [précédentes éditions](#), le paysage argentique a beaucoup évolué : plusieurs acteurs historiques majeurs ont cessé leur activité. Heureusement, Ilford et Foma, principaux fabricants européens, assurent la relève avec dynamisme, soutenus par de jeunes entreprises passionnées comme Adox ou Bergger.

Même si l'avenir reste incertain, Philippe Bachelier, l'auteur, croit fermement que films et papiers noir et blanc continueront longtemps de séduire les passionnés, malgré la hausse significative des prix constatée depuis 2020. Il a donc tenu à actualiser cette édition en restant au plus près des réalités actuelles du marché et des matériels disponibles.

Qu'allez-vous trouver dans ce livre ?


www.nikonpassion.com

Vous y trouverez un tour complet de la photographie argentique noir et blanc : des particularités du film aux techniques spécifiques d'exposition, en passant par le développement précis des films.

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



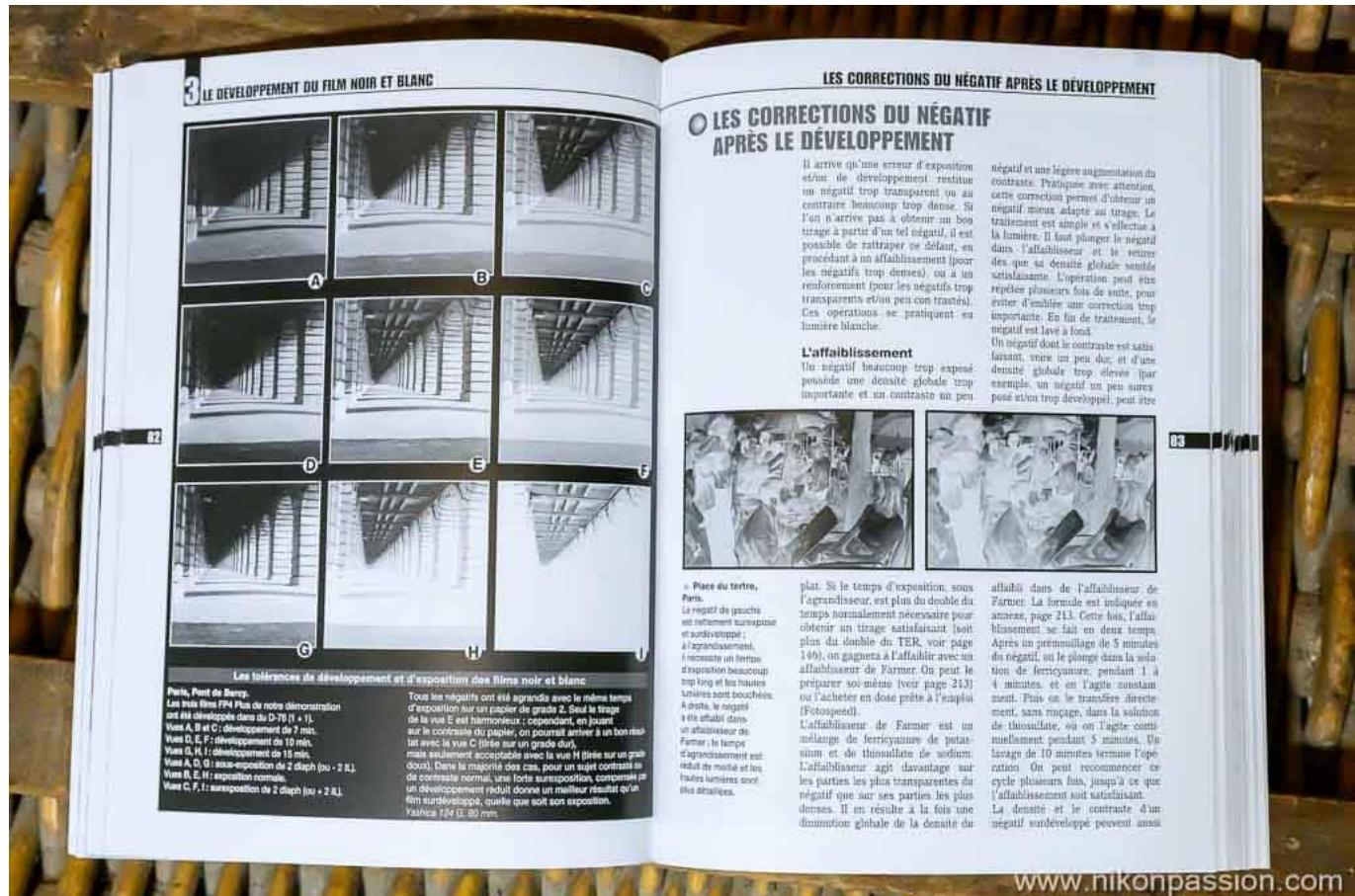
L'auteur aborde aussi le matériel indispensable pour monter un laboratoire personnel et fournit des conseils actualisés sur les papiers et produits chimiques disponibles aujourd'hui.

Noir et blanc, de la prise de vue au tirage : une référence, vraiment ?

La présentation du livre demeure fidèle à celle des précédentes éditions : sobre et efficace, en noir et blanc, elle fait la part belle aux illustrations et aux explications pas à pas.

J'apprécie particulièrement les pages illustrées consacrées au développement des films argentiques, où chaque étape est clairement documentée et accompagnée de photos explicatives.

Pour aller plus loin, le chapitre des « tirages commentés » détaille précisément comment réaliser une bande de lecture, déterminer l'exposition de base, appliquer des expositions complémentaires, ou effectuer des affaiblissements ou renforcements ciblés.


www.nikonpassion.com

Ce livre est-il fait pour vous ?

Que vous soyez débutant, amateur éclairé ou photographe expérimenté, ce guide est fait pour vous si la photographie argentique noir et blanc vous intéresse.

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



nikonpassion.com

Son contenu exhaustif permet aux débutants de se lancer sereinement, aux amateurs de perfectionner leurs techniques, et aux experts d'affiner leurs connaissances.

Enfin, bonne nouvelle : malgré une qualité constante et des mises à jour nécessaires, le tarif du livre baisse de 30 à 28 euros. Une raison supplémentaire de vous offrir cet ouvrage qui vous permettra non seulement d'améliorer rapidement vos compétences argentiques, mais aussi de gagner du temps, d'économiser de l'argent et d'éviter bien des erreurs coûteuses. Une recommandation que je maintiens avec enthousiasme.

[Ce livre chez Amazon](#)

[Ce livre à la FNAC](#)

Savourer la vie au 1/125 s ou l'art

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

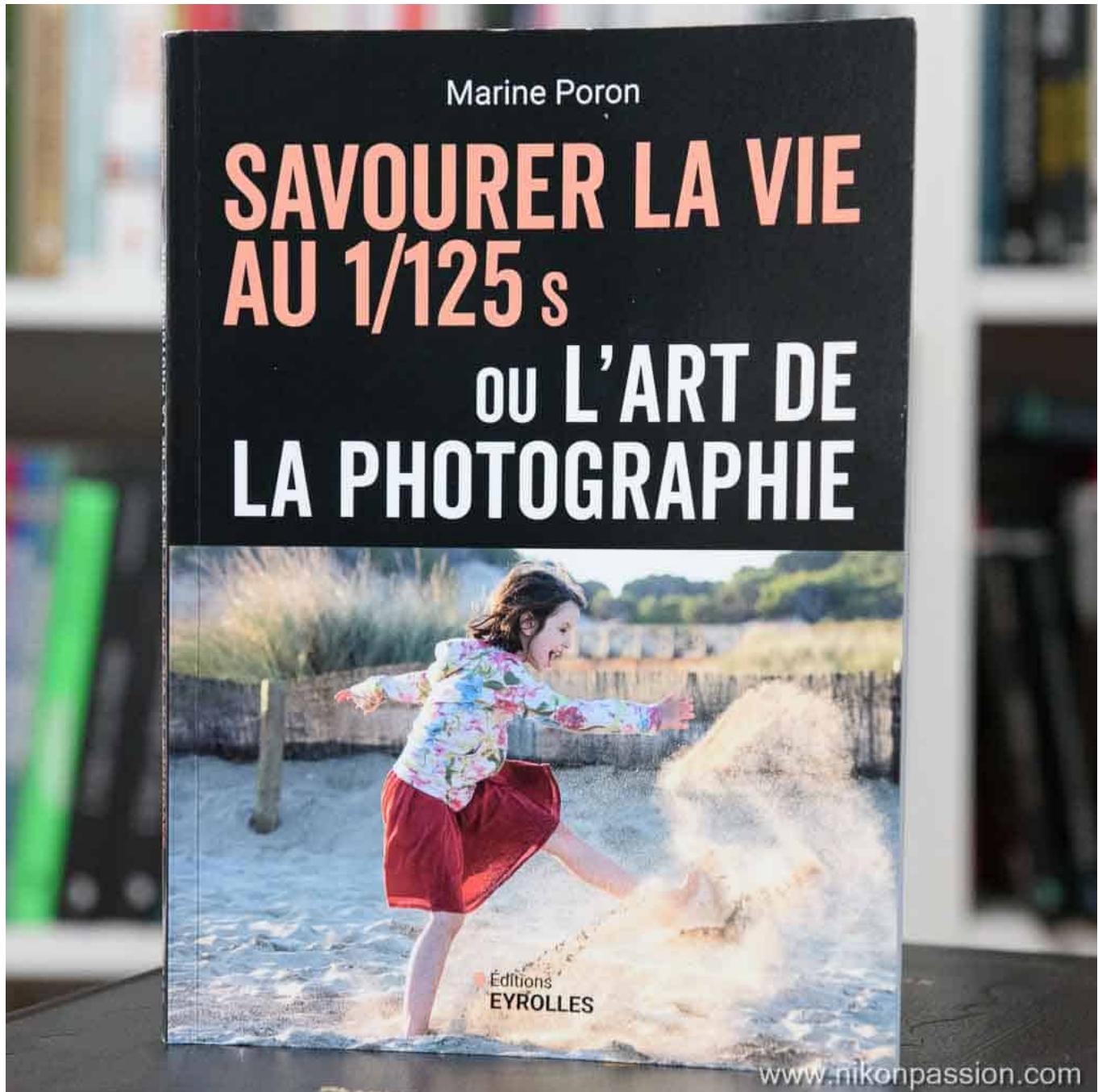
Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



de la photographie, par Marine Poron

Savourer la vie au 1/125 s ou l'art de la photographie par Marine Poron est un ouvrage qui vous invite à redécouvrir le plaisir simple de la photographie.

Alors que la technologie est de toutes les discussions entre photographes, que l'IA envahit le monde de la photo, que les réseaux sociaux vous pousser à poster toujours plus pour toujours moins de retours, il est essentiel de vous poser les bonnes questions, comme celle que Marine Poron a posé à son audience : qu'est-ce qui vous plaît le plus dans le fait de faire des photos ?



www.nikonpassion.com

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



[Ce livre chez Amazon](#)

[Ce livre à la FNAC](#)

Savourer la vie au 1/125 s ou l'art de la photographie : présentation du livre

Marine Poron est photographe professionnelle, ancienne assistante de Marc Riboud chez Magnum (et co-autrice de Les secrets de la photo de mariage.

Je me souviens encore de ma rencontre avec Marc Riboud, un soir de vernissage, alors que je me retrouvais fort démunie pour engager la conversation avec lui. Il avait su ce soir-là le faire à ma place. C'est le même Marc Riboud qui a soufflé un jour dans l'oreille de Marine Poron que **savourer la vie au 1/125 sec.** est une ode à la photographie comme moyen de connexion au monde.

C'est cette quête photographique que Marine Poron vous propose de mener à votre tour, à la recherche de plaisirs simples, tout en soulignant l'importance d'apprécier l'acte photographique à sa juste valeur.



nikonpassion.com



À qui s'adresse ce livre

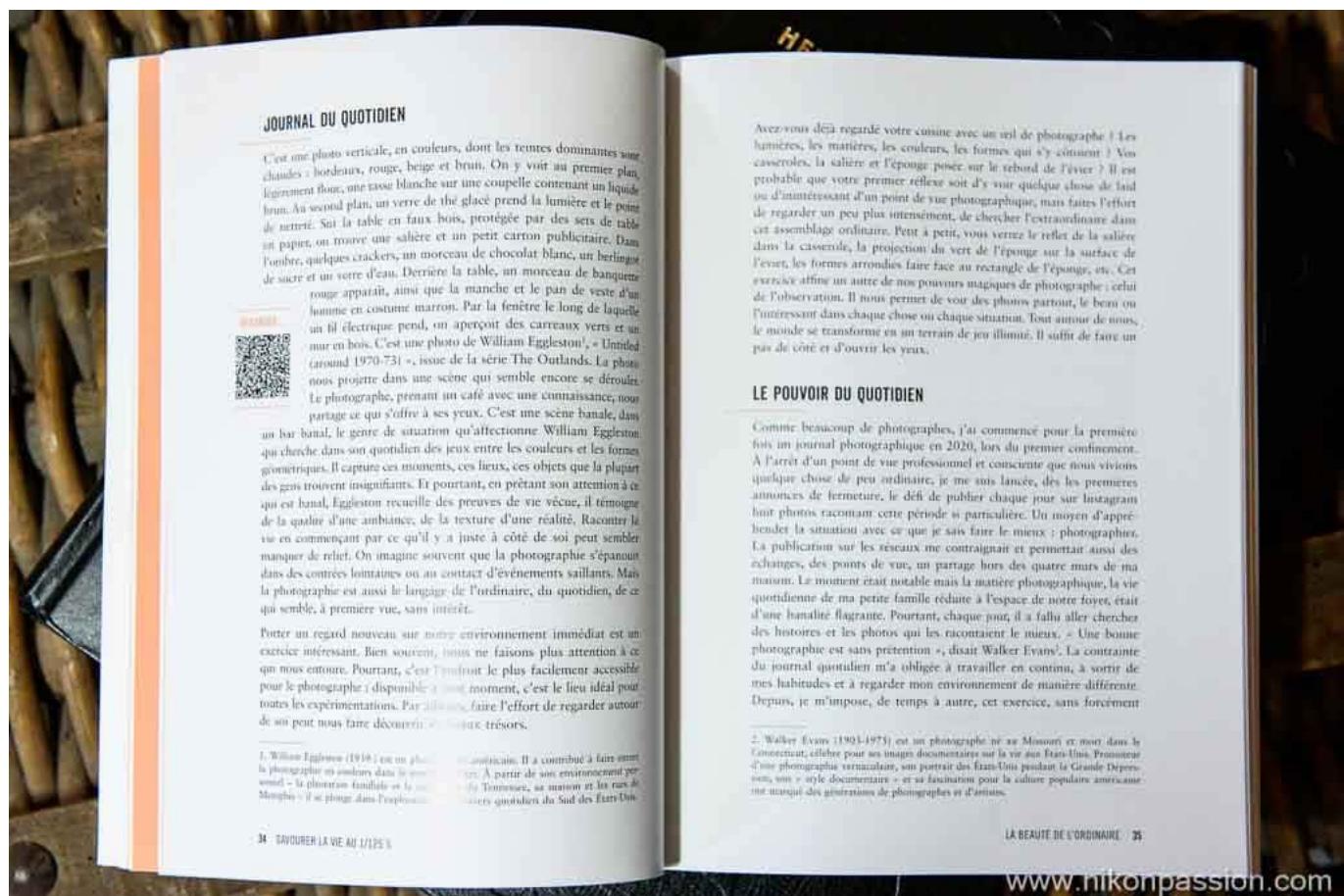
Ce livre s'adresse à tous les photographes, amateurs comme experts, qui cherchent à redécouvrir leur passion pour la photographie.

Je pense en priorité à celles et ceux qui se sentent bloqués dans leur démarche, qui n'arrivent pas à passer ce cap qu'ils estiment devoir passer. Ces photographes

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés

qui aimeraient aller au-delà de l'accumulation d'images pour faire de leur pratique photo une pratique plus artistique sans savoir par quel bout prendre les choses.

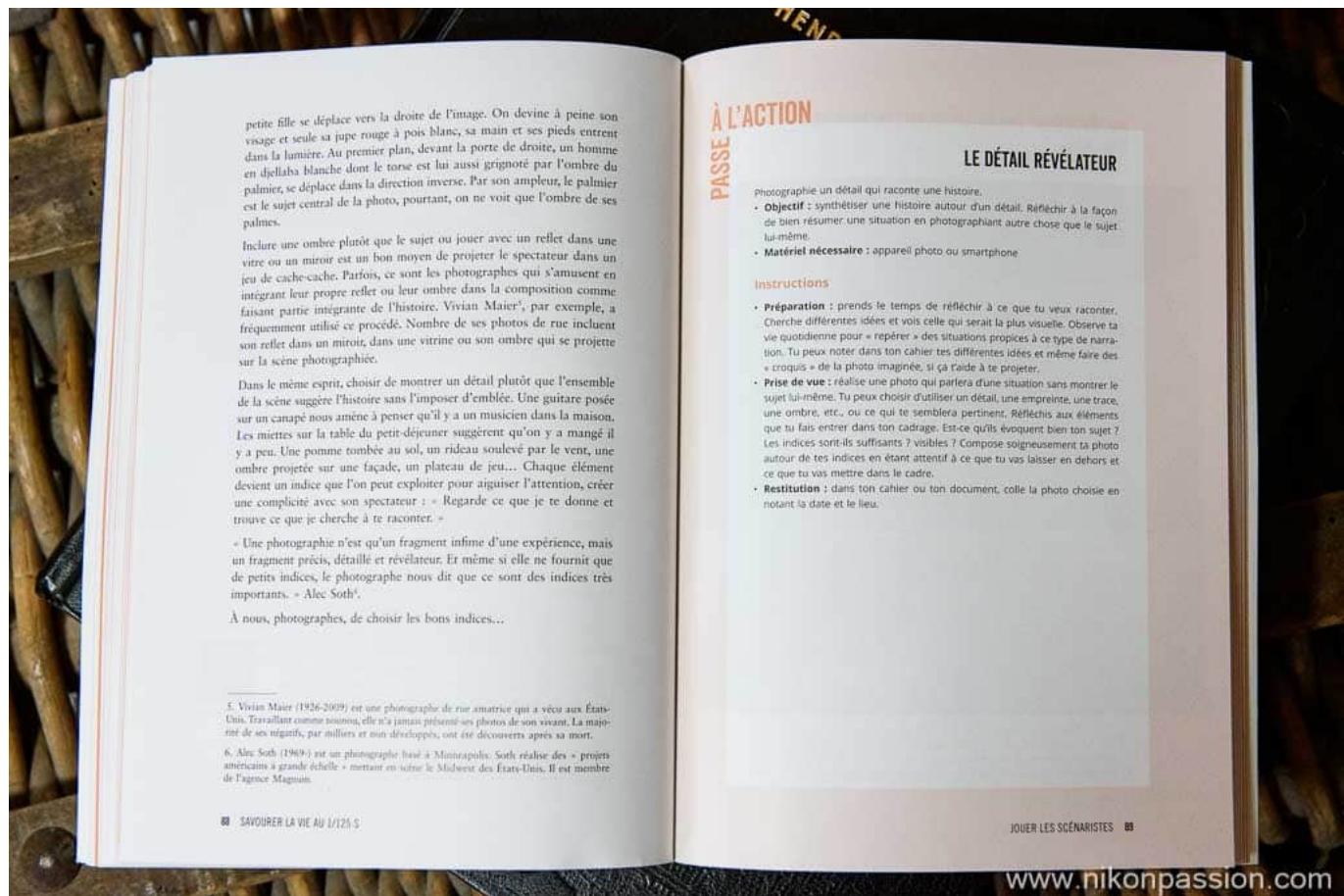


Si vous êtes de ceux-là, Marine Poron vous propose un cheminement introspectif et pratique, à travers des réflexions, des exercices et des jeux photographiques, afin de libérer votre créativité et de retrouver le plaisir de photographier.

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés

Son objectif est simple : vous encourager à retrouver le plaisir simple et physique de la photographie, ancré dans le réel et dans le temps. probablement la meilleure façon de trouver votre voie et votre voix, en toute liberté.



Qu'allez-vous trouver dans ce livre

La structure du livre se veut didactique et inspirante. Chaque chapitre suit un

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



format régulier, incluant :

- une invitation à étudier le travail de photographes connus, une de leur photo, une série, des contenus complémentaires tous accessibles via un QR code.
- une fiche « Passe à l'action » pour expérimenter et appliquer les concepts abordés.
- Deux images de Marine Poron, accompagnés d'explications sur leur contexte et leur prise de vue.

Cette approche vous permet de vous immerger petit à petit dans le processus photographique, de la réflexion à l'action. Le livre est riche en références et exemples concrets, une aide précieuse si vous ne savez pas où trouver de quoi développer votre [culture photographique](#).



Mon avis sur Savourer la vie au 1/125 s ,ou l'art de la photographie

Ce livre est tout sauf un guide pratique. C'est une invitation à vous reconnecter avec l'essence de la photographie (ce que décrit si bien Bruce Barnbaum dans [L'essence de la photographie](#)), à explorer et à savourer chaque moment vécu.

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



Marine Poron vous propose un outil pertinent pour dépasser les limitations techniques et redécouvrir le plaisir de photographier, comme a pu le faire Nicolas Croce dans [Principes de la photographie de tous les jours](#).

Proposé au tarif de 23 euros par les éditions Eyrolles, imprimé en Europe, ce livre qui manque toutefois de quelques illustrations complémentaires (mais publier les photos des photographes connus n'est pas chose aisée) s'avère une belle découverte que je ne peux que vous recommander.

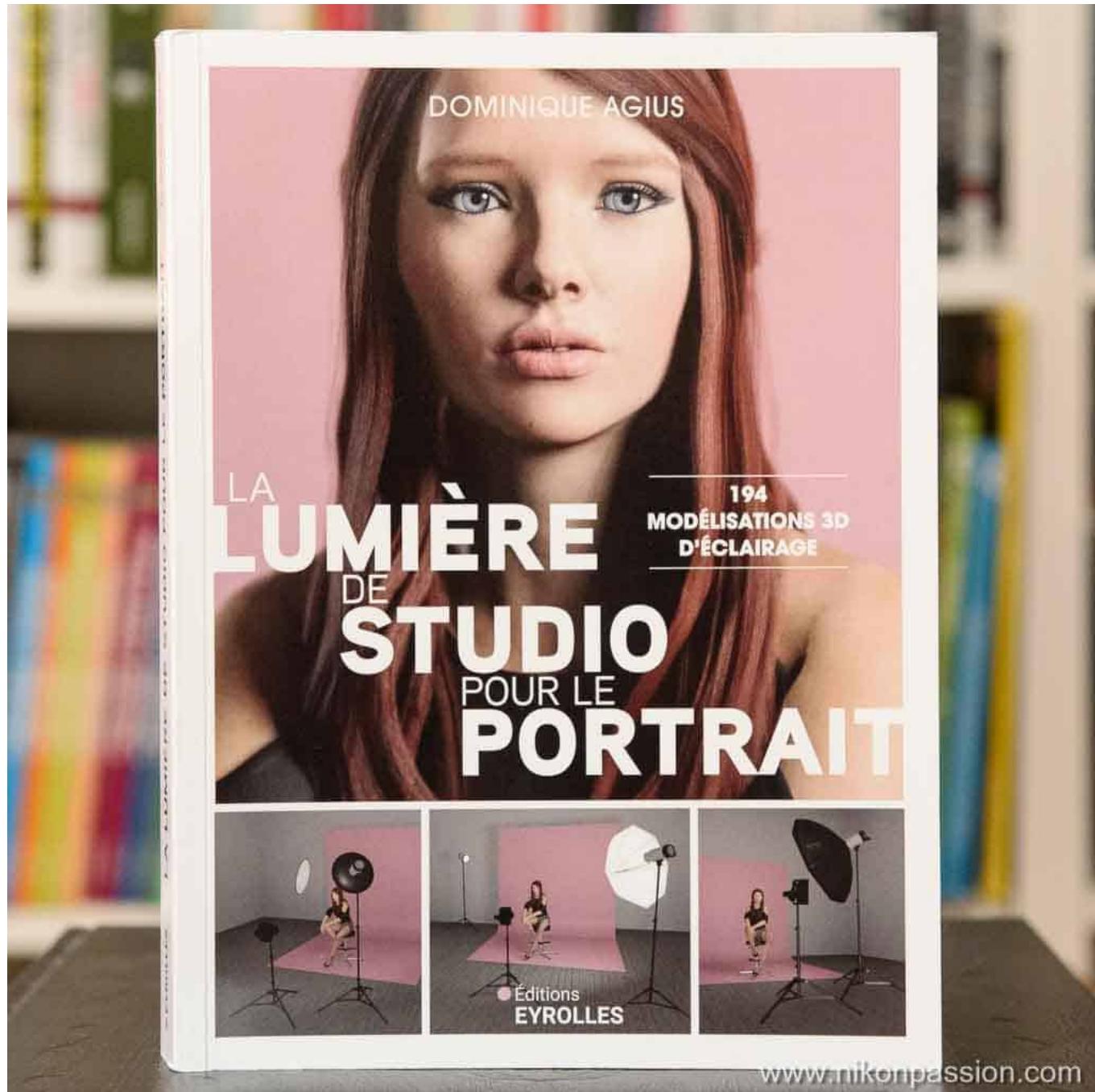
[Ce livre chez Amazon](#)

[Ce livre à la FNAC](#)

La lumière de studio pour le portrait : 194 plans d'éclairage en 3D

Rembrandt, loop, split, paramount... ces termes vous parlent ? Découvrez comment les maîtriser dans le livre *La lumière de studio pour le portrait* qui inclut 194 plans d'éclairage en 3D proposés par le photographe Dominique Agius.

nikonpassion.com



www.nikonpassion.com

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



[Ce livre chez Amazon](#)

[Ce livre à la FNAC](#)

Présentation du livre *La lumière de studio pour le portrait*

Le livre *Les bases de l'éclairage en studio* est une bible pour les photographes souhaitant perfectionner leurs compétences en éclairage. Structuré en deux parties principales, l'ouvrage débute par une exploration des bases de l'éclairage en studio, avant d'aborder les techniques de base pour le portrait.

Chaque chapitre est illustré par des schémas 3D, ce qui rend les concepts complexes plus accessibles. Les photos résultantes, générées artificiellement, permettent de comparer les plans d'éclairage entre eux. Néanmoins ces illustrations, bien que pédagogiques, manquent parfois de la réalité visuelle que des photographies réelles auraient pu apporter.



Les bases de l'éclairage en studio

Dès les premières pages du livre, vous allez apprendre que tout commence par les sources de lumière. Chaque source a sa propre personnalité et son rôle spécifique. La key light, par exemple, est la principale source de lumière, celle qui va définir le caractère de l'éclairage. La fill light, quant à elle, adoucit les ombres créées par la key light, tandis que la kick light ajoute des accents et du relief.

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



Dominique Agius s'intéresse ensuite aux accessoires d'éclairage qui jouent un rôle crucial dans la qualité de la lumière. Un bol réflecteur concentre la lumière pour des effets plus directs et intenses.

Le bol beauté, préféré pour les portraits, diffuse une lumière douce et flatteuse. L'octobox, avec sa forme octogonale, offre une lumière plus enveloppante, idéale pour les prises de vue pleine longueur. Les parapluies sont polyvalents et parfaits pour créer une lumière douce et diffuse. Vous allez apprendre pourquoi chaque accessoire a son utilité et comment les utiliser efficacement.



Les plans d'éclairage

Les [schémas classiques](#) comme le Rembrandt, le loop, le split, et le paramount sont des incontournables. Vous allez découvrir leurs caractéristiques, parmi lesquelles :

- le Rembrandt, avec son triangle de lumière caractéristique sous l'œil, ajoute une profondeur dramatique,

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



- le loop, avec son ombre en forme de boucle, est idéal pour des portraits plus naturels,
- le split, qui divise le visage en deux moitiés de lumière et d'ombre, donne un look intense et mystérieux,
- le paramount, également connu sous le nom de butterfly, crée une ombre en forme de papillon sous le nez, parfait pour les portraits glamour.

Le plan d'éclairage ne serait rien sans ... éclairage. Dominique Agius s'intéresse donc en toute logique aux éclairages particuliers comme le high key et le low key :

- le high key, avec sa prédominance de tons clairs, crée une atmosphère légère et joyeuse, souvent utilisée dans les portraits d'enfants et de mode,
- le low key, à l'inverse, utilise des tons sombres pour un effet dramatique et intense, idéal pour des portraits contrastés ou de nu.

Si vous cherchez à aller encore plus loin, les quelques pages en annexe à la fin du livre détaillent la réalisation de portraits fine art, d'enfant, contrasté, de nu, d'homme, de mode.

PLACEMENT DU SUJET

MATÉRIEL
Bâche à lumière 90x150 cm

COMMENTAIRE
Le placement du sujet en fonction de la source de lumière est primordial.
La lumière utilisée ici est très grande pour bien le démontrer.
On remarque que plus le sujet est positionné sur le bord arrière de la source de lumière, plus celui-ci devient éthérée et homogène.
Une source de lumière peut donc avoir des rendus différents selon son positionnement.

RÉSULTAT
1 Beaucoup d'ombres.
2 Moins d'ombres sur le visage.
3 Lumière plus éthérée et homogène.

GESTION DES OMBRES SUR LE FOND

MATÉRIEL
• Bol beauté Ø56 cm
• Octobox Ø100 cm

COMMENTAIRE
Les ombres sur le fond sont assez simples à gérer.
Une lumière dure produit des ombres plus visibles qu'une lumière douce.
Une source de lumière en hauteur projette les ombres vers le bas.
Si le sujet est éloigné du fond, les ombres sur ce dernier sont moins marquées.

RÉSULTAT

1 La lumière basse produit des ombres visibles et marquées à l'arrière-plan.
2 Avec une lumière haute, les ombres sont projetées vers le bas, en dehors du cadre.
3 Les ombres sont minimisées par la distance entre le sujet et le fond. Ici, le sujet en est relativement éloigné.
4 La grande source (octobox) produit des ombres douces.

www.nikonpassion.com

Mon avis et à qui s'adresse ce livre

Le livre *La lumière de studio pour le portrait* est riche et complet, couvrant tous les plans d'éclairage et leurs variantes. Les illustrations 3D homogénéisent l'ensemble et facilitent les comparaisons. Ces illustrations, bien que parfaites pour la compréhension, apparaissent toutefois plutôt artificielles et auraient bénéficié d'un complément de photographies réelles pour un rendu plus concret.

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



La lumière de studio pour le portrait s'adresse aux photographes amateurs comme experts. Les débutants y trouveront une introduction claire et détaillée aux différentes sources de lumière et accessoires d'éclairage. Les photographes plus expérimentés apprécieront les plans d'éclairage de portraits avancés et les techniques spécifiques pour différents types de portraits.

Proposé au tarif public de 30 euros, ce livre se révèle également être un excellent support de cours pour tous les étudiants en photographie, offrant un guide de référence complet pour tester et maîtriser divers éclairages en studio.

[Ce livre chez Amazon](#)

[Ce livre à la FNAC](#)

Les secrets de la photo d'enfants : technique, composition, inspiration

Vous aimez photographier vos enfants ou ceux de vos proches. Mais vous trouvez que vos photos ne sont pas à la hauteur de vos espérances, que vous ne faites jamais de très belles images. Ou qu'elles ne sont pas très créatives ? Découvrez le

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



nikonpassion.com

guide de la photo d'enfants de Lisa Tichané édition 2024.

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés

nikonpassion.com



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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



[Ce livre chez vous via Amazon](#)

[Ce livre chez vous via la FNAC](#)

Les secrets de la photo d'enfants, présentation

S'il fallait résumer la photo d'enfants à deux termes seulement, je retiendrais du livre de [Lisa Tichané](#) les mots ***simplicité*** et ***spontanéité***. En parcourant ce livre sur la photographie d'enfants, en découvrant les très nombreuses illustrations, ce sont les deux mots clés qui reviennent et donnent le ton général de l'ouvrage.

Au-delà du choix du matériel photo, objet du premier chapitre identique à celui de l'édition précédente et passablement obsolète, vous allez découvrir un univers particulier, celui de Lisa Tichané, mais aussi une autre approche de la photo d'enfants.



Vous êtes peut-être habitué à créer des moments particuliers avec les enfants, à leur demander de poser pour la postérité, à les diriger. Si c'est le cas alors vous allez très vite comprendre que vous faites erreur, que vos meilleures photos sont souvent « *issues de moments très simples, du quotidien* ».

Vous allez bien évidemment trouver des conseils techniques dans ce guide parce que le matériel doit se mettre à votre service et qu'il faut le choisir avec soin. Mais vous allez aussi trouver une bonne part d'inspiration qui vous aidera à développer votre créativité.

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



Connaissez-vous la notion d'espace négatif ? De cadre à l'intérieur du cadre ? De portrait sans tête ? Ce sont autant de sujets traités et illustrés joliment pour que vous puissiez vous-aussi copier dans un premier temps et proposer une vision personnelle dans un second temps.

Comprendre et apprivoiser la lumière, adapter vos prises de vue aux différents âges, adapter les choix vestimentaires sont autant de notions essentielles à intégrer dans votre démarche de photographe. L'auteur vous guide dans cet apprentissage en vous expliquant ce qui est important, pourquoi ça l'est et comment traduire cela en images. Les nombreuses photos qui accompagnent l'ouvrage vous aident à mettre les mots en images.



www.nikonpassion.com

Vous voulez passer à l'action ? Utilisez les fiches qui composent la dernière partie du guide pour réussir vos photos d'enfants :

- au bain
- sur le lit
- avec un doudou
- avec les animaux domestiques et à quatre pattes
- lors d'une séance de dessin ou de peinture
- en jouant avec les bulles
- en jouant avec des ballons

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

Copyright 2004-2026 - Editions MELODI / Nikon Passion - Tous Droits Réservés



Vous aurez peut-être envie aussi de voir vos enfants en noir et blanc : ce rendu *qui élimine les distractions* est une autre façon d'aborder la photo d'enfants. De même que le fait de réaliser un projet 365 (*une photo par jour pendant un an*), une très belle façon de documenter le quotidien de vos chérubins !

J'ai particulièrement apprécié cette dernière partie du guide car elle est source d'inspiration. L'auteur a eu la riche idée de nous présenter le travail d'autres photographes, ce qui complète d'autant l'ouvrage.

A qui s'adresse ce guide de la photographie d'enfants ?

Ce guide s'adresse aux photographes débutants comme amateurs équipés d'un appareil photo à objectifs interchangeables et modes experts. Je mets toutefois un bémol sur le contenu du premier chapitre de cette édition 2024, il aurait mérité une mise à jour abordant les hybrides plutôt que des modèles de reflex obsolètes de nos jours.

Ce guide s'adresse également à celles et ceux qui ont envie de faire de belles images sans devoir utiliser des éclairages artificiels, un plein sac de matériel ou organiser des séances complexes. Toutes les photos présentées dans le livre peuvent être réalisées en lumière naturelle (*lumière du jour*).

Au final voici un livre très abordable qui vous permettra de porter un autre regard sur la photo d'enfants, de réaliser rapidement des photos plus agréables et, surtout, de profiter de vos tous petits - et plus grands aussi - de la plus belle des



nikonpassion.com

façons qui soit, en jouant avec eux.

[Ce livre chez vous via Amazon](#)

[Ce livre chez vous via la FNAC](#)