

● REC

L'ART DE LA PHOTO

LES SECRETS DU CADRAGE

CREATIVE WORKSHOP | EDITION #01



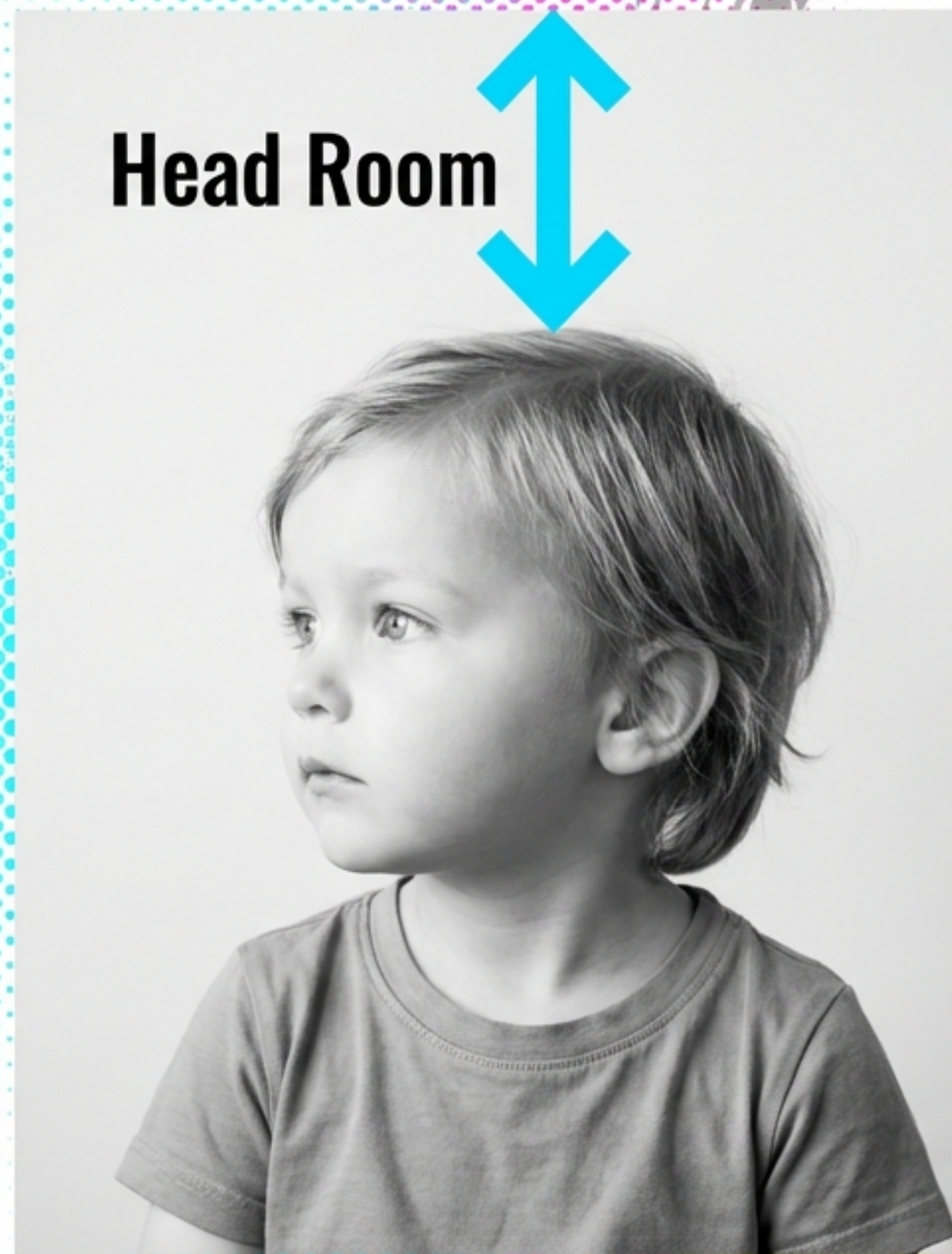
Ce n'est pas l'appareil qui fait la photo. C'est toi.

Tu veux que tes photos ressemblent à celles d'un pro ? **Le secret, c'est la composition.** C'est la façon dont tu places les éléments dans l'image. Voici les **3 outils** pour tout changer.

OUTIL #1 : LE HEAD ROOM

(L'ESPACE DE TÊTE)

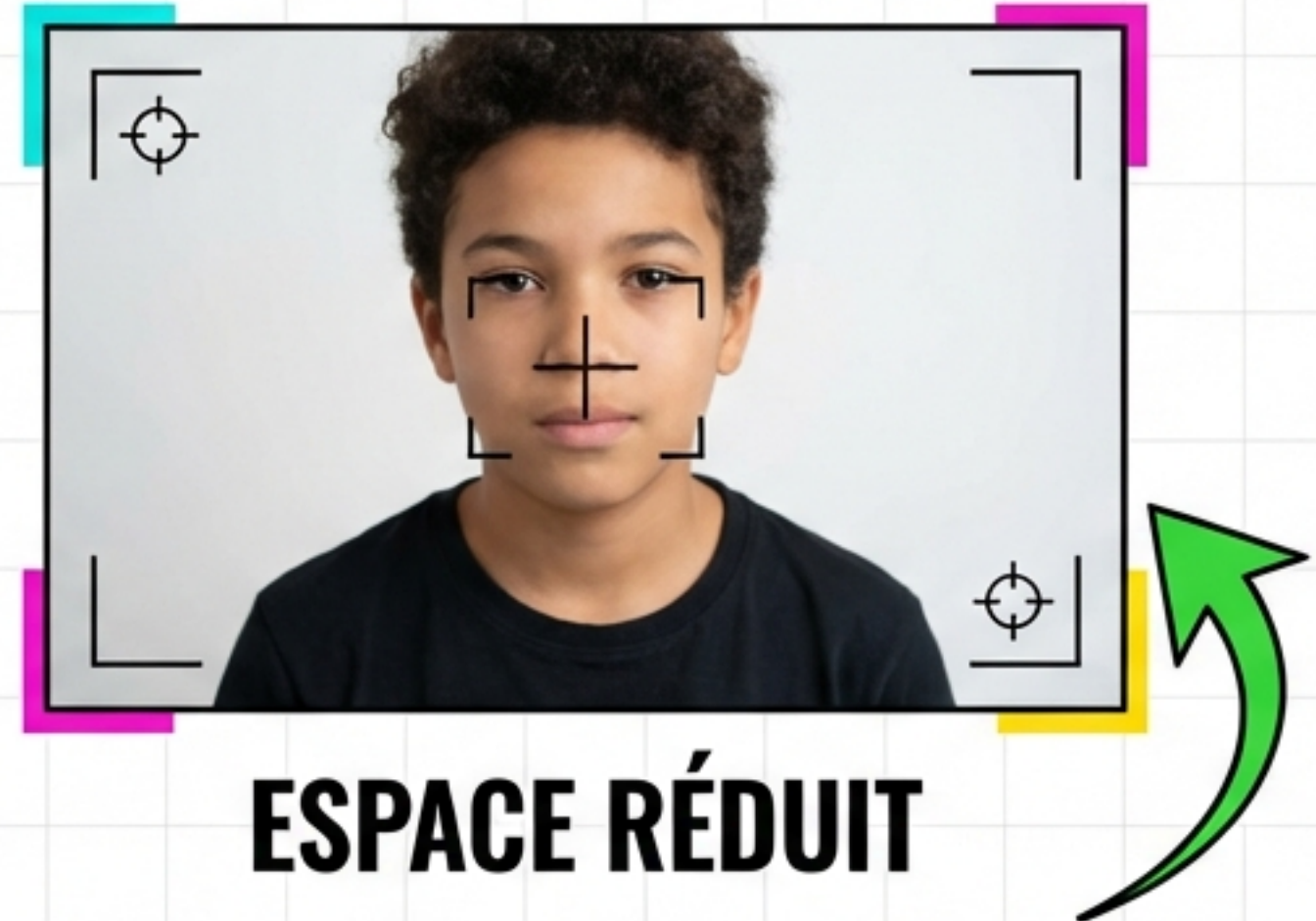
- **La Règle** : C'est l'espace entre le haut de la tête de ton sujet et le haut de la photo.
- **Le Conseil** : Ne laisse pas ton sujet 'flotter' avec trop de ciel, mais ne lui coupe pas le crâne non plus. C'est une question d'équilibre.



LE POUVOIR DU HEAD ROOM : HÉROS OU VICTIME ?



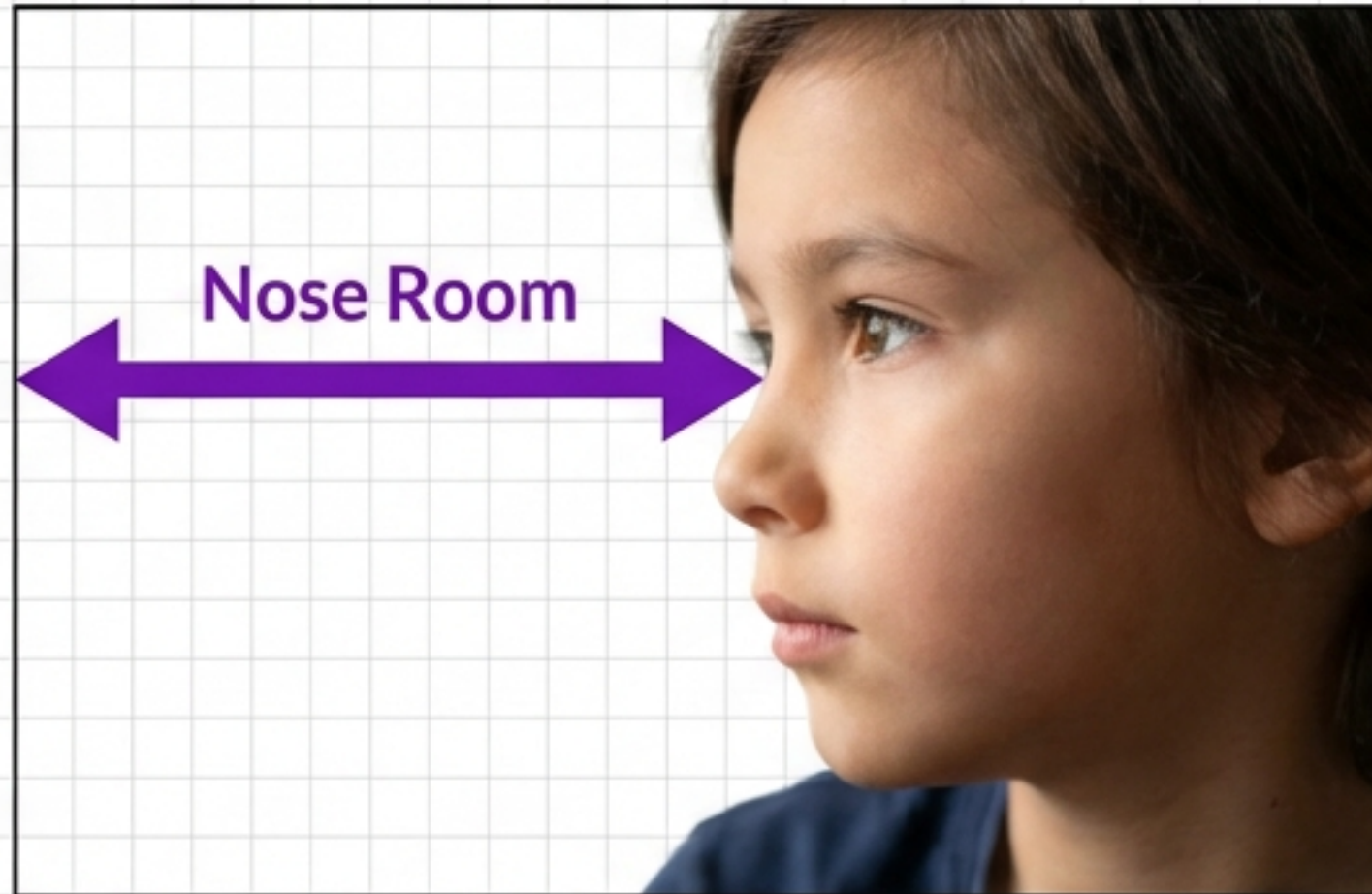
Si la personne a beaucoup d'espace vide au-dessus de sa tête, elle semble "**faible ou vulnérable**". Elle est perdue dans l'image.



Avec moins d'espace, la personne remplit le cadre. Elle semble "**sûre d'elle, forte et déterminée**".

Ton Choix : Comment veux-tu montrer ton ami(e) ?

OUTIL #2 : LE NOSE ROOM (L'ESPACE DU REGARD)



- **La Règle :** C'est l'espace entre le nez du sujet et le bord de la photo.
- **Quand l'utiliser :** C'est surtout utile pour les photos de profil ou de trois-quarts.
- **La Question :** Que regarde ton sujet ?

LE POUVOIR DU NOSE ROOM : LIBERTÉ OU MUR ?

LE MUR



Le Mur (Pas d'espace) : Si le nez est collé au bord, la personne semble "entravée", bloquée ou "naïve". Elle ne voit pas ce qui arrive.

L'HORIZON



L'Horizon (Grand espace) : Avec de l'espace devant le visage, la personne a un champ de vision. Elle a "le contrôle de la situation". Elle sait où elle va.



OUTIL #3 : LA GRILLE MAGIQUE

LE CENTRE, C'EST ENNUYEUX.



Le Secret : L'œil humain adore la proportion du 'Nombre d'Or' (environ 8 pour 5).

La Technique : Imagine deux lignes horizontales et deux lignes verticales qui divisent ton écran en 9 parties égales.

L'Objectif : C'est plus 'agréable et harmonieux' de placer ton sujet sur ces lignes plutôt qu'en plein milieu.



COMMENT VISER AVEC LA GRILLE



Les Lignes : Place ton sujet (un arbre, une personne) sur l'une des lignes verticales (gauche ou droite).

Les Points : Pour un portrait, place les yeux ou la bouche sur l'intersection des lignes.

Le Résultat : Ta photo devient instantanément professionnelle.



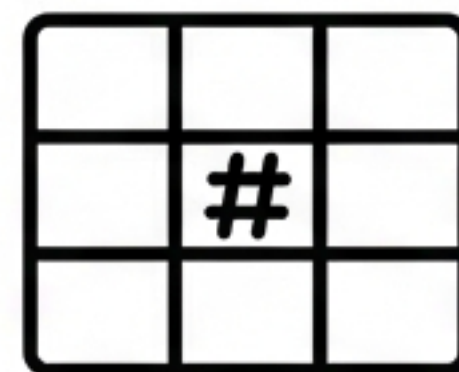
TA 'CHEAT SHEET' DE PRO



Head Room : Ajuste le ciel. Trop de vide = vulnérable. Cadre serré = force.



Nose Room : Donne de l'air au regard. Laisse de l'espace devant le nez, pas derrière la tête.



Règle des Tiers : Active la grille sur ton téléphone. Vise les lignes, pas le centre.



MAÎTRISE LES RÈGLES... PUIS CASSE-LES !



****L'Exception**** : Les règles changent (comme pour les selfies !).

****Ton Style**** : Tu peux inventer tes propres règles. Essaie des 'portraits déjantés'.

****Le Conseil**** : "Il n'y a pas de juste ou de faux. " Ce qui compte, c'est ta créativité et ton audace.



À TOI DE JOUER !

Sors ton appareil ou ton téléphone et relève le **défi** :



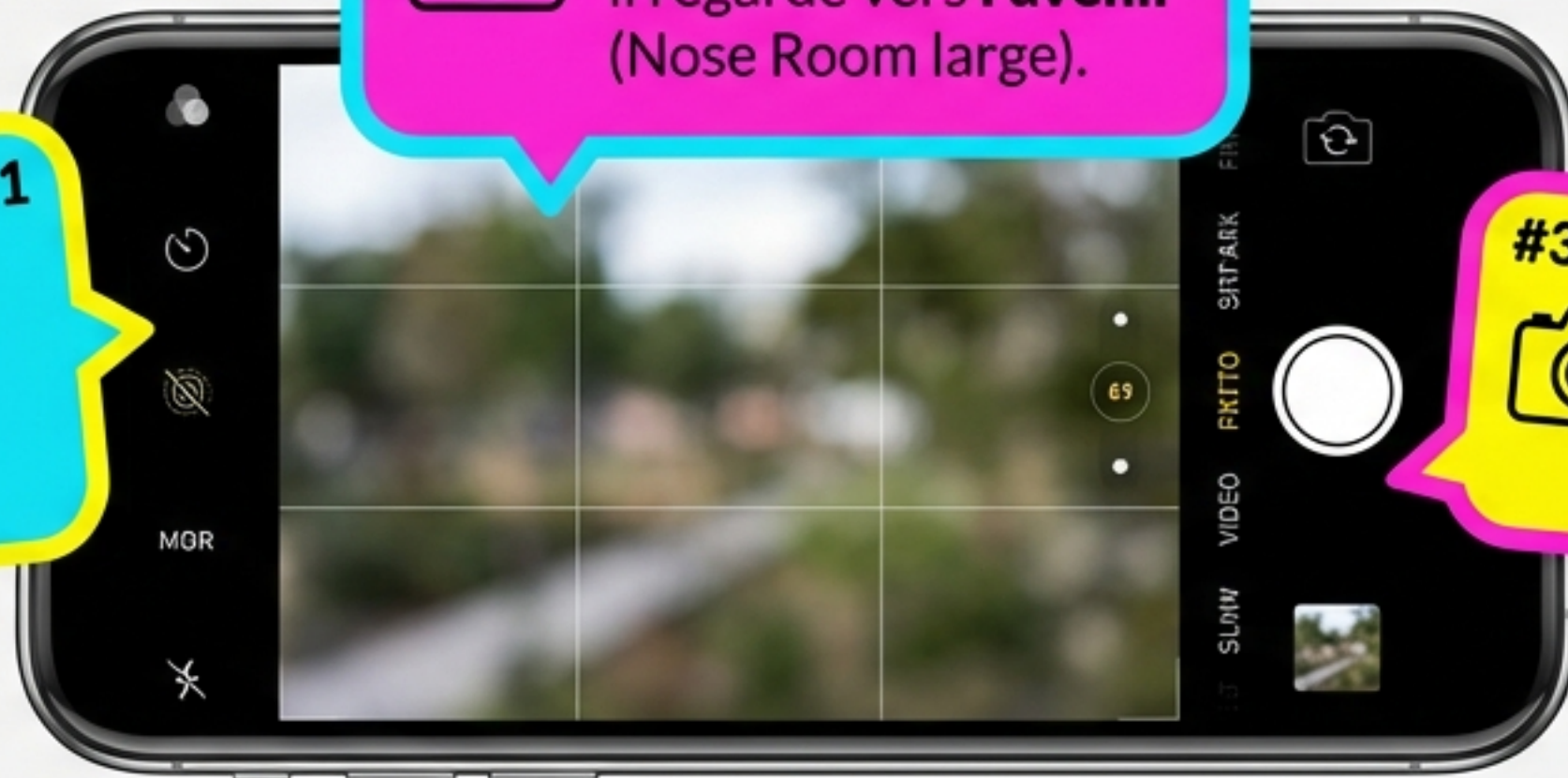
#1
1. Prends une photo
où ton ami a l'air
d'un **super-héros**
(Head Room serré).



#2
2. Prends une photo où
il regarde vers **l'avenir**
(Nose Room large).



#3
3. Prends une photo
en utilisant **la grille**.



Expérimente et fais preuve d'audace.