

FORMATION PROFESSIONNELLE 2026/27

Studio Photo

Prise de vue en studio, éclairage, photographie d'œuvres d'art
et retouche Photoshop

Thomas LYRA MORALES



Objectifs de la formation

1

Maîtriser les bases

de la prise de vue en studio.

2

Comprendre les éclairages

et utiliser les différents types d'éclairages.

3

Photographier des objets

avec des techniques adaptées.

4

Retoucher sur Photoshop

correction des couleurs, retouches locales, export.

Introduction et bases de la prise de vue

Tour de table, théorie du matériel, exposition, lumière et éclairages en studio

Tour de table

Questions sur l'expérience et le matériel (1/2)

1

Depuis combien de temps pratiques-tu la photographie ?

2

Quel type d'appareil utilises-tu ? (Reflex, hybride, compact, bridge, smartphone...)

3

Marque et modèle de ton appareil ?

4

Mode automatique ou manuel (M, A/S, A/P) ?

5

Quels objectifs possèdes-tu ? (Focale fixe, zoom, grand-angle, téléobjectif...)

6

As-tu un trépied ? De quel type (léger, professionnel, voyage) ?

7

Utilises-tu des filtres (UV, polarisant...) ?

8

As-tu un flash externe ou des accessoires d'éclairage (softbox, réflecteur) ?

Tour de table

Compétences, sauvegarde et objectifs de formation (2/2)

1

Possèdes-tu une carte mémoire rapide ?

2

As-tu un disque dur externe ou un cloud pour sauvegarder tes photos ?

3

Quel logiciel utilises-tu pour retoucher ? (Lightroom, Photoshop, GIMP...)

4

Connais-tu les bases du développement RAW ?

5

As-tu déjà travaillé avec des sources de lumière artificielle (flash, continue) ?

6

Utilises-tu des techniques de composition (règle des tiers, lignes directrices...) ?

7

Quels sont tes objectifs en suivant cette formation ?

8

Auto-évaluation : ton niveau en photographie sur une échelle de 1 à 10 ?

La photographie en studio

Présentation et spécificités

La photographie en studio est l'art de prendre des photos dans un espace fermé et contrôlé : le photographe choisit et règle lui-même toute la lumière, le décor et le matériel pour obtenir un résultat parfait et net.

1

Maîtrise totale de la lumière

Flashes et boîtes à lumière pour enlever ou ajouter des ombres ; le climat extérieur ne change rien.

2

Décor épuré

Fond uni (blanc, noir, couleur) pour que l'attention aille uniquement sur le sujet.

3

Installation fixe

Le matériel lourd reste sur place, appareils et trépieds ne bougent pas beaucoup.

4

Contrôle du sujet

Le modèle ou l'objet ne subit aucun vent ni bruit extérieur : chaque détail est ajustable.

Le boîtier

Types de boîtiers et critères de choix

Reflex



- Miroir interne qui renvoie l'image vers le viseur
- Grand choix d'objectifs disponibles
- Plus lourd et plus bruyant

Bridge



- Pas de miroir, viseur ou écran numérique
- Plus petit, plus léger, très rapide
- Autofocus très moderne

Moyen format



- Capteur géant : netteté et détails incroyables
- Réservé aux professionnels et studios
- Matériel très cher et lourd

Les objectifs

Focales adaptées, ouverture maximale et distorsion

Grand-angular

< 35mm

Large champ de vision. Idéal paysages et architecture. Attention aux déformations sur les bords.

Focale standard

50mm

Vision proche de l'œil humain. Polyvalente et lumineuse. Pas de déformation visible.

Téléobjectif court

85mm

Parfait pour le portrait. Isole le sujet avec un beau flou d'arrière-plan.

Zoom polyvalent

24-70mm

Combine grand-angle et portrait. Idéal pour voyager sans changer d'objectif.

Le trépied

Utilité, types et critères de stabilité

Utilité

- Poses longues : eau effet cascade, filés de phares, astrophotographie
- Netteté maximale : élimine les micro-vibrations avec les gros téléobjectifs
- Cadrage précis : composition rigoureuse pour l'architecture, le studio, la macro

Types de trépieds & modèle recommandé

Trépied lourd (studio / paysage)

Aluminium épais ou carbone rigide, stabilité maximale, difficile à transporter.

Trépied léger (voyage)

Sections pliables, souvent en carbone, compact mais sensible aux vibrations.

Monopode (« un seul pied »)

Alternative légère et mobile, point d'appui direct pour soulager le photographe.

Modèle recommandé : K&F Concept Trépied 64

Le déclencheur à distance

Utilité et types de déclencheurs

Utilité

- Éliminer le flou de bougé (poses longues : nuit, cascades, astro)
- Autoportraits et photos de groupe à distance
- Photo animalière : déclencher en restant caché au loin
- Mode Bulb : maintenir l'obturateur ouvert plusieurs minutes

Types de déclencheurs

Télécommande filaire

Se branche sur la prise « Remote ». Très fiable, jamais de panne de batterie, économique.

Télécommande sans fil (IR / Radio)

Émetteur + récepteur. Le Radio (2.4 GHz) fonctionne à travers les obstacles jusqu'à 100 m.

Application smartphone (gratuit)

Connexion Wi-Fi/Bluetooth : écran de contrôle et déclencheur.

Modèle recommandé : PIXEL RW-221

Les flashes

Utilité du flash

1

Ajouter de la lumière

Photographier en intérieur sombre ou de nuit sans faire monter le bruit numérique.

3

Figurer le mouvement

Éclair jusqu'à 1/20 000e de seconde : capture une action nette même rapide.

2

Déboucher les ombres (fill-in)

En plein soleil, supprime les ombres dures sous les yeux et le nez.

4

Créativité

Détacher le sujet du fond ou modifier l'ambiance lumineuse d'une scène.

Les flashes

Types de flashes

Flash intégré (pop-up)

- Présent sur certains boîtiers
- Dépanne mais lumière crue et plate
- Risque de yeux rouges

Flash Cobra (Speedlight)

- Se fixe sur la griffe
- Tête orientable : rebond plafond/mur
- Rendu doux et naturel

Flash de studio / autonome

- Gros et puissant, batterie ou secteur
- S'utilise avec boîtes à lumière, parapluies
- Sculpte précisément la lumière

Les flashes

Critères essentiels de choix

AUTOMATIQUE

Mode TTL

- L'appareil calcule lui-même la puissance nécessaire
- Indispensable pour débiter sans se prendre la tête

PUISSANCE

Nombre Guide (NG)

- Mesure la puissance du flash (NG 60 > NG 35)
- Plus le chiffre est grand, plus le flash éclaire loin

VITESSE

Syncro haute vitesse (HSS)

- Utiliser le flash même en vitesse rapide (1/4000s)
- Idéal portraits extérieurs sous soleil de plomb

Modèle recommandé — Flash Cobra : Godox TT685II | **Lumière continue LED :** Godox SL100D

Les réflecteurs

Utilité et le réflecteur « 5-en-1 »

Utilité

- Déboucher les ombres dures sur le visage
- Économique et sans pile : remplace un 2e flash gratuitement
- Créer un reflet dans les yeux (catchlight), donne de la vie au portrait

Modèle recommandé : Neewer réflecteur 5-en-1

Argenté

Lumière vive et contrastée. Compense un soleil de plomb.

Doré

Réchauffe la lumière (teinte ambrée), effet golden hour.

Blanc

Lumière très douce et naturelle, la plus utilisée en portrait.

Noir

Absorbe la lumière, accentue les ombres, effet dramatique.

Translucide

Diffuse la lumière comme le ferait un nuage.

Le fond de studio

Utilité et types de fonds

Utilité

- Isoler le sujet : concentre l'attention sur la personne ou l'objet
- Maîtriser l'ambiance : fond blanc lumineux, noir dramatique, ou coloré créatif
- Faciliter le détourage : un fond uni (vert/bleu) simplifie le chromakey

Modèle recommandé : Neewer support de toile de fond

Fond en papier (le choix pro)

Gros rouleaux (2,72 m). Surface lisse, mate, sans pli. Lourd, non transportable.

Fond en tissu / mousseline

Économique et lavable, mais se froisse : défroisseur vapeur nécessaire.

Fond pliable (style réflecteur)

Se déplie en 2 secondes. Idéal petits espaces et déplacements à domicile.

L'ouverture (f/)

Impact sur la profondeur de champ

PETIT CHIFFRE - f/1.4, f/1.8, f/2.8

Grande ouverture

- Zone de netteté très courte
- Arrière-plan flou (bokeh)
- Sujet détaché de façon spectaculaire
- Idéal : faible luminosité, portrait solo, sport en intérieur

GRAND CHIFFRE - f/8, f/11, f/16

Petite ouverture

- Zone de netteté très grande
- Presque tout est net, du 1er plan à l'arrière-plan
- Idéal : paysage, architecture, photos de groupe, studio avec flashes

L'ouverture (f/)

Choix de l'ouverture en fonction du sujet

Portrait & mode

f/1.4 à f/2.8

Isoler la personne : l'arrière-plan flou supprime les distractions visuelles.

Paysage & architecture

f/8 à f/11

Meilleur piqué de l'objectif ; le paysage reste net. Éviter f/22 (diffraction).

Photos de groupe

f/4 à f/5.6

Garantit la netteté sur plusieurs rangs de personnes.

Macro (gros plan)

f/8 à f/16

Compense la perte de netteté due à la proximité du sujet.

La vitesse d'obturation

Geler le mouvement, créer du flou, synchronisation flash

Vitesse rapide

- Gèle le mouvement le plus rapide
- Le sujet en action semble immobile et net
- Usages : sport, animaux en course, gouttes d'eau suspendues

Vitesse lente

- Crée un flou de mouvement artistique
- Usages : cascade soyeuse, filés de phares (light painting)
- Trépied obligatoire pour éviter le flou de bougé

Avec flash / lumière : l'usage conjoint de la vitesse d'obturation et du flash obéit à une contrainte physique précise du boîtier (rideau, obturation avant le déclenchement du flash).

Les ISO

Sensibilité du capteur et gestion du bruit numérique

ISO 100 - 200

Plein soleil, paysage de jour, studio photo

Qualité maximale, détails parfaits

ISO 400 - 800

Temps nuageux, fin de journée, ombre extérieure

Excellente qualité, grain invisible

ISO 1600 - 3200

Intérieur de maison, rue éclairée la nuit

Grain fin perceptible, détails adoucis

ISO 6400 et +

Concert sombre, nuit noire, musée sans flash

Bruit marqué, retouche nécessaire

La balance des blancs

Adaptation aux sources lumineuses en studio

Flash de studio

~5500-5600 K

Réplique de la lumière du soleil en milieu de journée. Mode « Flash » ou « Lumière du jour ».

Lumière continue (LED)

5600 K / 2700-6500 K

Daylight fixe ou Bi-color réglable. Régler la valeur Kelvin identique sur le boîtier.

Ampoules tungstène

~2700-3200 K

Lumière très orange. Mode « Tungstène » : l'appareil injecte du bleu pour neutraliser.

Balance personnalisée

Custom WB

Photo d'une feuille blanche remplissant le cadre, puis sélection dans le menu Custom WB.

Mise en place - Cadrage

Les différents plans (1/2)

1

Plan d'ensemble

Sujet principal + décors

2

Plan moyen

De la tête aux pieds

3

Plan italien

Niveau des mollets ou des genoux

4

Plan américain

Coupé à mi-cuisse

5

Plan rapproché taille

Coupé au niveau de la ceinture

Mise en place - Cadrage

Les différents plans et angles (2/2)

6

Plan rapproché poitrine

Coupé au niveau des aisselles

7

Gros plan

Le visage remplit presque tout le cadre

8

Très gros plan

On isole une partie très précise du visage

9

Plongée

Prise de vue du dessus, en regardant vers le bas

10

Contre-plongée

Prise de vue du dessous, en regardant vers le haut

Mise au point

Autofocus, mise au point manuelle et zones AF

Autofocus (AF)

- L'appareil fait la netteté tout seul

Mise au point manuelle (MF)

- C'est vous qui tournez la bague de l'objectif

AF-S (One Shot)

- Sujets immobiles : portraits, paysages, objets

AF-C (AI Servo)

- Sujets en mouvement : sport, enfants, animaux, voitures

AF-A (AI Focus)

- L'appareil décide tout seul du mode

Point unique (sélectif) : un seul carré, le mode le plus précis. **Zone élargie :** l'appareil analyse un groupe de carrés, utile pour le sport.

Gestion de la lumière naturelle

Lumière dure et lumière douce

GRAND SOLEIL, MILIEU DE JOURNÉE

Lumière dure

- Ombres noires, marquées, contours nets
- En portrait : « effet panda » sous les yeux et le nez
- Solution : déplacer à l'ombre ou utiliser un réflecteur translucide

TEMPS NUAGEUX, FIN DE JOURNÉE

Lumière douce

- Les nuages agissent comme une boîte à lumière géante
- Ombres presque absentes, transitions très douces
- Idéale pour le portrait, la fleur, la photo de rue — couleurs fidèles

Les meilleures heures de la journée

Golden hour, blue hour et midi solaire

LEVER / COUCHER DU SOLEIL

Golden Hour

- Soleil très bas, lumière orange, chaude, douce
- Traverse une couche d'atmosphère plus épaisse
- Ombres qui s'étirent de façon poétique

JUSTE APRÈS LE COUCHER

Blue Hour

- Ciel bleu foncé profond
- Moment magique pour l'architecture et le paysage urbain
- Équilibre entre ciel et éclairages de la ville

PLEIN MIDI

Midi solaire

- L'heure la plus difficile, soleil à la verticale
- À éviter pour le portrait
- Sauf effet graphique très contrasté recherché

Direction de la lumière par rapport au sujet

Lumière de face

- Sujet pleinement éclairé, rendu net
- Risque de plissement des yeux (éblouissement)

Lumière latérale

- Soleil de côté, un profil dans l'ombre
- Idéale pour sculpter les volumes et les textures

Contre-jour

- Soleil derrière le sujet : liseré lumineux (Rim Light)
- Piège : visage en silhouette noire
- Solution : réflecteur pour déboucher l'ombre du visage

Les éclairages en studio

Lumière continue vs flash

Le flash

- Libère toute sa puissance en une fraction de seconde (ex. 1/2000s)
- Peut « tuer » la lumière du jour en extérieur
- La pièce reste sombre entre les éclairs : ajustement par essai-erreur
- Les flashes pro ont une lampe de modelage, mais peu puissante

La lumière continue

- Diffuse son énergie en permanence
- Dérisoire face au soleil : réservée aux intérieurs / studios sombres
- Rendu instantané : on voit où tombent les ombres avant de déclencher
- Idéale pour apprendre à sculpter la lumière

Quelle lumière pour quel sujet ?

Portrait en studio

Flash ou lumière continue

LED : portraits calmes et posés, ajustement en direct. Flash : enfants qui bougent, rendu mode contrasté.

Portrait extérieur / plein soleil

Flash obligatoire (HSS)

Seule source assez puissante pour rivaliser avec le soleil et supprimer les ombres dures.

Objets et bijoux / packshot

Lumière continue LED

Voir les reflets en direct pour tourner l'objet ou déplacer la lampe et les éliminer.

Action, danse, liquides

Flash de studio obligatoire

Vitesse d'éclair jusqu'à 1/10 000e de seconde pour figer le mouvement sans flou.

Le schéma d'éclairage à 3 points

Éclairage principal, remplissage, contre-jour

KEY LIGHT

Éclairage principal

- Source majeure : définit l'ambiance générale
- Placée à 45° et légèrement au-dessus des yeux, inclinée vers le bas
- Dessine des ombres flatteuses sur le côté opposé

FILL LIGHT

Éclairage de remplissage

- Adoucit les ombres créées par la lumière principale
- Placée du côté opposé, près de l'appareil
- Deux fois moins puissante ; un réflecteur peut suffire

RIM / HAIR LIGHT

Éclairage de contre-jour

- Décolle le sujet de l'arrière-plan (liseré lumineux)
- Placée derrière le sujet, orientée vers la nuque
- À cacher du cadre pour éviter les reflets parasites

Photographier une œuvre plate

Peintures, dessins, gravures - le schéma à 45°

Le plus grand défi : éviter le « point chaud » central et les reflets, surtout si l'œuvre est vernie, à l'huile ou sous verre.

Éclairage croisé à 45°

Deux sources identiques (LED ou flashes) réglées à la même puissance, une à gauche, une à droite, à 45° et à égale distance de l'œuvre — les reflets repartent sur les côtés.

Modificateurs

Parapluies traversants ou softboxes pour diffuser au maximum si l'œuvre est mate ; fermer l'angle à 35-40° pour révéler la texture d'une peinture en relief.

Œuvres en relief & tableaux vernis

Sculptures, céramiques, bijoux - et gestion des reflets

KEY LIGHT

Lumière principale

- Grande boîte à lumière en haut à 45°
- Dessine les formes et le volume

FILL LIGHT

Lumière de remplissage

- Réflecteur blanc ou 2e lampe douce
- Lit les détails dans les zones sombres

BACKGROUND

Lumière de fond

- Petite lampe dirigée vers le fond
- Détache l'œuvre, évite l'ombre projetée

Astuce pro — tableau très sombre et verni : la toile agit comme un miroir. Habillez-vous en noir ; si besoin, placez un tissu noir tendu devant le trépied avec un trou pour l'objectif afin que le tableau ne reflète que du noir uniforme.

Œuvre ou objet en situation

Décor stylisé et intérieur - composition et lumière

Premier plan

- Élément du décor légèrement flou (plante, coin de table) pour immerger le spectateur.

Second plan

- L'œuvre ou l'objet, parfaitement net, positionné sur un point de force (règle des tiers).

Arrière-plan

- Le reste de la pièce, esthétique mais légèrement adouci par le flou.

Focale : 50mm ou 85mm — isole l'objet sans déformer les lignes du décor.

Alignement : niveau électronique du boîtier pour éviter les lignes fuyantes.

Lumière : exploiter la fenêtre en latéral ; en remplissage discret, rebondir une LED/flash sur le plafond ou un mur blanc plutôt que d'éclairer l'objet directement.

Exercices pratiques & retouche

Photographier une sculpture, un tableau, puis introduction à la retouche Photoshop

Exercice - Photographier une sculpture

Gestion des reflets, angles et éclairage des volumes

1

Cadrage

Objectif 50mm ou 85mm. Appareil sur trépied, à la hauteur des yeux de la sculpture / centre de l'objet.

2

Éclairage principal

Source à 45°, puis adoucir avec un réflecteur 5-en-1 en remplissage.

3

Adapter selon la matière

Mate : rapprocher la source pour accentuer la douceur des ombres. Brillante/métallique : éloigner la lumière, utiliser la plus grande boîte à lumière possible.

4

Réglages

f/8 à f/11 · ISO 100 · Mode AF-S

Exercice - Photographier un tableau

Gestion des lumières, éclairage uniforme, fidélité des couleurs

1

Positionnement

Appareil sur trépied, strictement perpendiculaire à la toile. Focale fixe type 50mm.

2

Éclairage uniforme à 45°

Une lampe à gauche, une lampe à droite du tableau, à égale distance et puissance.

3

Préparation technique

Bannir les lumières parasites, fixer la balance des blancs, shooter en format RAW.

4

Réglages

Priorité ouverture (Av/A) · f/8 ou f/11 · ISO 100

Retouche Photoshop

De l'interface aux exports finaux

Introduction à Photoshop

- Découverte de l'interface
- Outils de base : recadrage
- Correction des couleurs, retouches locales

Correction des couleurs

- Calques de réglage
- Niveaux
- Courbes
- Teinte / saturation

Retouches avancées

- Suppression des poussières
- Correction des défauts
- Export des images (PNG, TIFF)

Matériel nécessaire

1

Appareil photo

2

Carte mémoire vide et batterie chargée

3

Studio complet

4

Objets à photographier

5

Photoshop

Merci

Formation Studio Photo – 2026/27

Prise de vue, éclairage, œuvres d'art et retouche Photoshop

