

DÉFI 5 JOURS POUR

DEVENIR
EXPERT EN
PORTRAIT

CAHIER D'EXERCICES

Jeannie Thénier

À PROPOS DE TA COACH : JOANNIE THERRIEN

Salut! Je m'appelle Joannie!

Quand j'ai commencé la photo, j'étais à la fois fascinée...et toute mêlée! Voir à quel point la photo est un monde vaste me motivait... ou me décourageait, selon les jours!

Mes premiers contrats en tant que professionnelle me faisaient traverser une montagne russe émotionnelle de «Queen of the World» à «je suis nulle à chier».

Heureusement, aujourd'hui, j'ai dompté le syndrome de l'imposteur et j'adore mon métier! Je n'ai jamais arrêté de me former en photo, et j'ai réalisé une chose : 20% des connaissances que j'ai acquises donnent 80% de mes meilleurs résultats.

C'est pourquoi j'ai créé ce défi. Pour t'aider à éviter de chercher pendant des années les connaissances qui feront de toi le ou la photographe que tu veux devenir.

Je veux que tu puisses enfin avoir confiance en toi derrière l'appareil, faire des portraits sublimes, avantager tout le monde et rendre les gens accros à tes photos!

Alors, laisse-moi te guider dans cette belle aventure de 5 jours pour faire les photos de tes rêves. Je te jure que tu vas triper!



joannietherrien.com

info@joannietherrien.com

facebook.com/joannietherrienphoto

youtube.com/c/joannietherrien

INTRODUCTION : TOUT CE QUE TU DOIS SAVOIR À PROPOS DU DÉFI!

Bienvenue dans le défi 7 jours pour devenir expert en portrait! Pour en tirer le meilleur, regarde les vidéos, participe, et complète les to-do lists ci-dessous!

Si tu fais tout ça, tu vas avoir tout ce qu'il te faut pour devenir expert (ou experte) en portrait.

- Imprime ou garde ce cahier ouvert sur ton ordinateur. Ce sera ta référence toute la semaine!
- Ajoute la page de référence à tes favoris pour retrouver tout ce dont tu as besoins : <https://joannietherrien.com/defi-portrait-liens-importants/>
- Ajoute mon courriel à tes contacts pour recevoir tous les rappels. Les courriels en lien avec le défi ont tous la mention [Défi expert en portrait] dans le sujet
- Ajoute les soirées de live à ton calendrier. Je serai en direct tous les soirs à 19h00 EST (heure de Montréal) du 13 au 17 septembre 2021! Si tu es en Europe, tu pourras visionner les live en rediffusion!
- Rejoins le groupe L'École des photographes inspirés pour voir tous les lives, regarder les replays et recevoir du support. Pas encore accès? Assure-toi de bien répondre à toutes les questions d'admission! Sinon, les live seront aussi diffusés sur ma chaîne YouTube.
- Coche cette case quand tu as fini de compléter ta to do list. YESSSS, ça, c'est satisfaisant!

CALENDRIER DU DÉFI :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
13 19h00 Partie 1 LIVE	14 19h00 Partie 2 LIVE	15 19h00 Partie 3 LIVE	16 19h00 Partie 4 LIVE	17 19h00 Partie 5 LIVE

PARTIE 1 : COMPOSITION

Durant ce livre sur la composition, tu vas apprendre comment mieux cadrer ton sujet avec la bonne intention. Nous allons voir les principes de composition les plus importants, te donner une nouvelle stratégie pour avoir plus de bonnes photos à chaque séance, et aiguïser ton regard critique sur tes images.

SI ON NE FAIT PAS ATTENTION À LA COMPOSITION...

1. Le sujet se perd à travers les et on ne le pas facilement.
2. On n'a pas assez de à travers des séries d'images
.....

CE QUE TU DOIS FAIRE POUR OBTENIR DE MEILLEURES COMPOSITIONS

1. Mettre le sujet en valeur et le rendre facile à
2. Créer un dans l'image
3. Représenter un sujet

CE QUE TU DOIS FAIRE POUR OBTENIR DE MEILLEURES COMPOSITIONS

1. Savoir quoi dans le cadre, mais surtout, quoi pour mettre le sujet en valeur.
2. autour du sujet et bouger avant de déclencher! Prenez votre temps!
3. Ne jamais prendre deux clics sans
Mieux vaut 50 bonnes photos sur 60 que 5 sur 600.

PARTIE 2 : COMPOSITION (SUITE)

TRUCS ET ASTUCES POUR AMÉLIORER SA COMPOSITION

1. S'assurer d'avoir un sujet facile à
2. Cadrer selon une qu'on aime, comme la règle des tiers, ratio d'or, triangles, etc.
3. S'assurer de du décor, par la couleur, la lumière ou le flou.
4. avec des éléments du décor.
5. Utiliser des
6. Varier la hauteur, l'angle et la focale de l'appareil photo pour jouer sur la
7. votre composition.

MISE EN ACTION!

- Regarde la vidéo du jour 1
- Choisi une de tes photos récentes. Puis, trouve la publication de mise en action du jour 1 et partage ta photo dans les commentaires en répondant à la question suivante : selon les théories que nous avons vues aujourd'hui, quels sont les points forts et les points faibles de cette photo côté composition? Est-ce que ton sujet est facile à identifier? Est-il bien cadré? Est-ce qu'il se sépare facilement de l'arrière-plan? Est-ce que les distractions ont été éliminées? Est-ce que la composition semble équilibrée?
- Dans le groupe, partage les apprentissages qui ont été les plus importants pour toi dans le premier LIVE en écrivant une nouvelle publication!
- Coche cette case quand tu as fini de compléter ta to do list. Good job!

NOTES

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

PARTIE 2 : COULEURS VIBRANTES

Durant ce live sur les couleurs, tu vas apprendre comment agencer les couleurs dans tes images pour créer plus d'harmonie visuelle. Nous allons aussi voir comment bien gérer les couleurs dans tes photos, de la prise de vue jusqu'à la publication!

SI ON NE FAIT PAS ATTENTION AUX COULEURS...

1. La photo semble trop chargée et manque
2. On a des photos trop ou trop
3. Les photos sont belles sur notre ordinateur, mais

CE QUE TU DOIS FAIRE POUR AVOIR DES COULEURS VIBRANTES ET HARMONIEUSES

1. Connaître et planifier tes séances pour bien agencer et
2. Utiliser la correctement dans les bonnes situations
3. ton équipement et connaître les de couleur pour avoir des couleurs fidèles peu importe où votre photo se trouve.

LES HARMONIES DE COULEURS

Notre cerveau est habitué à voir certaines couleurs agencées ensemble et les trouve plus harmonieuses. Il s'agit souvent de couleurs très proches les unes des autres, ou complètement opposées, par exemple, des couleurs chaudes et des couleurs froides.

PARTIE 2 : COULEURS VIBRANTES (SUITE)

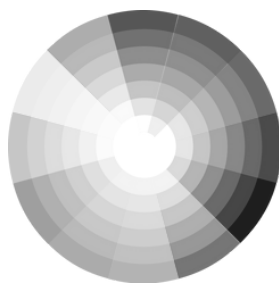
LES HARMONIES DE COULEURS (SUITE)

Pour explorer les harmonies de couleurs, tu peux te référer à la roue chromatique de Adobe Color Themes ou de Canva. La première se base sur les harmonies de couleurs des peintres, tandis que la deuxième est basée sur les harmonies modernes confirmées par la science.

Adobe Color Themes : <https://color.adobe.com/fr/create/color-wheel>

Canva : <https://www.canva.com/colors/color-wheel/>

EXERCICE : NOTE TES 3 HARMONIES DE COULEURS PRÉFÉRÉES ET COLORIE-LES DANS LES ROUES CHROMATIQUES CI-DESSOUS!



PARTIE 2 : COULEURS VIBRANTES (SUITE)

LA BALANCE DES BLANCS

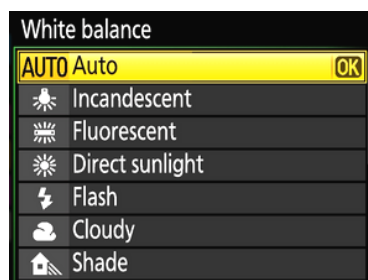
Notre cerveau perçoit les couleurs de façon C'est-à-dire que, si tu sais qu'un objet est blanc, ton cerveau va jouer sur ta pour que tu le vois blanc... peu importe la couleur de la lumière qui l'éclaire.

Mais dans la réalité, les différentes sources de lumière sont de différentes couleurs. Les gens que tu photographies dans ces conditions d'éclairage prendront automatiquement la couleur de la lumière qui les éclaire.

L'appareil photo n'a pas la capacité comme ton cerveau. Tu dois donc lui dire dans quelles conditions d'éclairage tu te trouves pour qu'il s'adapte. Pour lui dire dans quel genre de situation tu te trouves, tu dois choisir la bonne

LES TROIS FAÇONS DE FAIRE LA BALANCE DES BLANCS

1. Choisir un dans ton appareil
2. Utiliser une température
3. Régler la balance des blancs avec une comme référence



PARTIE 2 : COULEURS VIBRANTES

(SUITE)

LES PROFILS DES COULEURS

Chaque machine que tu utilises dans ton workflow de photographe affiche et lit les couleurs de différentes manières. C'est un peu comme si ton appareil photo, ton écran d'ordinateur et ton imprimante photo parlaient tous dans une langue différente. Pour qu'ils se comprennent, tu dois leur fournir un dictionnaire de traduction. Ce dictionnaire, c'est le Tu peux créer des avec différents outils de, ou utiliser des profils fournis par les fabricants.

Pour ton appareil, tu peux utiliser une

Pour ton écran, tu peux utiliser une sonde de

Pour ton imprimante, tu peux utiliser un Si tu fais imprimer chez quelqu'un d'autre, demande à ton imprimeur dans quel envoyer tes photos.

POURQUOI TES PHOTOS SONT-ELLES MOINS BELLES SUR INTERNET QUE SUR TON ORDINATEUR?

Il existe plusieurs Les plus connus sont Pro Photo, Adobe RGB 1998 et sRGB. Certains contiennent plus de couleurs différentes que d'autres. est les plus gros, suivi d'..... et enfin,..... On a souvent tendance à penser que plus de couleurs, c'est mieux. Mais pas toujours.

PARTIE 2 : COULEURS VIBRANTES (SUITE)

POURQUOI TES PHOTOS SONT-ELLES MOINS BELLES SUR INTERNET QUE SUR TON ORDINATEUR? (SUITE)

Si tu essaies d'envoyer une photo contenant plus de couleur que ce que le support sur lequel tu l'envoies ne peut voir, le support qui va la recevoir va juste supprimer tout ce qui sort de ce qu'il connaît, causant de la dégradation des couleurs. Alors, on fait quoi?

Fais tes photos en RAW. Tu auras automatiquement le plus de couleur possible. Garde l'espace de couleur le plus grand possible pendant que tu fais ton traitement d'image, comme Pro Photo, par exemple.

Quand tu as fini ta retouche, tu dois convertir ta photo dans le bon espace de couleur selon la destination. Si tu envoies une photo sur internet, tu dois toujours choisir sRGB.

MISE EN ACTION!

- Regarde la vidéo du jour 2
- Trouve la publication de mise en action du jour 2. Choisis ta harmonie de couleurs préférée, puis partage une photo qui correspond à cette harmonie dans les commentaires de cette publication!
- Dans le groupe, partage les apprentissages qui ont été les plus importants pour toi dans le 2e LIVE en créant une publication!
- Prends l'engagement de toujours bien régler ta balance des blancs et porte attention à la gestion des couleurs à partir de maintenant!
- Coche cette case quand tu as fini de compléter ta to do list. Bravo, tu as réussi!

PARTIE 3 : LUMIÈRE MAÎTRISÉE

Durant ce live sur la lumière, tu vas apprendre comment tu peux créer de meilleures photos en prenant le contrôle de la lumière dans tes photos. Peu importe la situation dans laquelle tu te trouves, tu peux modifier ton éclairage pour en faire ce que tu veux!

COMMENT AVOIR UN BEL ÉCLAIRAGE EN PHOTO?

1. Comprendre comment identifier et modifier la
2. Comprendre comment identifier et modifier la de la lumière sur le sujet
3. Bien gérer et équilibrer la des sources d'éclairage et faire les ajustements appropriés

LA QUALITÉ DE LA LUMIÈRE

La qualité de la lumière fait référence à si la lumière est ou Une lumière douce crée des ombres comme lors d'une journée nuageuse, tandis qu'une lumière crée des ombres, comme lors d'une journée ensoleillée. Plus la source de lumière est GROSSE par rapport au sujet, plus la lumière est douce.



Lumière



Lumière

PARTIE 3 : LUMIÈRE MAÎTRISÉE

(SUITE)

COMMENT MODIFIER LA QUALITÉ DE LA LUMIÈRE

1. la lumière avec un, un tissu blanc, ou un modificateur de lumière comme un ou un
2. Déplacer le sujet à
3. Bref, GROSSIR la source de lumière en relation avec le sujet!

LA DIRECTION DE LA LUMIÈRE

La direction de la lumière fait référence à de la lumière par rapport au sujet. Plus la lumière est plus la texture de peau apparaît et plus l'effet est..... Si on veut minimiser les défauts et avoir un effet moins dramatique, il est préférable d'utiliser une lumière plus Le choix de la direction de la lumière est à la discrétion du photographe selon l'effet recherché.



PARTIE 3 : LUMIÈRE MAÎTRISÉE

(SUITE)

COMMENT MODIFIER LA DIRECTION DE LA LUMIÈRE

1. Déplacer en relation avec la source de lumière
2. Déplacer la par rapport au sujet
3. Déplacer le

LA FORCE DE LA LUMIÈRE

La force de la lumière fait référence à sa C'est la force de la lumière qui influence de ton appareil photo. C'est aussi la force d'une source de lumière par rapport à d'autres sources de lumières qui détermine le contraste d'une image. Le contraste, c'est la entre les zones les plus claires de ton image et les zones les plus sombres. Plus l'écart est, plus il y a de contraste. Bref, le contraste ne se règle pas qu'au traitement : une grosse partie de la job se fait au moment de déclencher l'appareil!

COMMENT MODIFIER LA FORCE DE LA LUMIÈRE ET LE CONTRASTE

1. Attendre un moment de la journée où le soleil est moins fort, comme en fin de journée
2. Diffuser la lumière
3. Éloigner le sujet de la source de lumière
4. Baisser la puissance de l'éclairage artificiel
5. Ajouter une source de lumière secondaire, comme un réflecteur ou un flash d'appoint

PARTIE 3 : LUMIÈRE MAÎTRISÉE (SUITE)

LES ERREURS FRÉQUENTES AVEC L'ÉCLAIRAGE

1. La lumière est trop dure
2. Il y a trop de contraste avec certaines parties surexposées ou sous exposées
3. Il manque de contraste, la source de lumière secondaire est trop forte
4. La source de lumière est trop haute
5. La source de lumière est trop basse
6. La source de lumière est trop latérale (et fait paraître tous les défauts)

MISE EN ACTION!

- Regarde la vidéo du jour 3
- Puis, trouve la publication de mise en action du jour 3. Puis choisis un de tes portraits récents. Partage-le dans les commentaires de la publication en expliquant quels sont ses points forts et ses points faibles au niveau de l'éclairage.
- Dans le groupe, partage les apprentissages qui ont été les plus importants pour toi dans le 3e LIVE et ce que ça va changer dans tes photos, en créant une publication.
- Coche cette case quand tu as fini de compléter ta to do list. Bravo, tu as réussi!

NOTES

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

PARTIE 4 : SUJET AVANTAGÉ

Durant ce live sur les poses, tu vas apprendre les principes et règles de base en posing ainsi que comment créer ta propre routine de poses te permettant de ne jamais manquer d'idées de poses en séance.

COMMENT NE JAMAIS MANQUER D'IDÉES DE POSES?

1. Apprendre à utiliser les causées par l'appareil à l'avantage de notre modèle
2. Comprendre les principes de base et les erreurs à éviter en posing.
3. Se créer une semblable à une chorégraphie, pour ne jamais manquer d'idées

EN PHOTO VS DANS LA VRAIE VIE

On dit souvent que la caméra ajoute 30 livres. Ce n'est pas nécessairement vrai. Par contre, il est vrai que l'appareil ne «voit» pas comme nous et peut déformer les gens, pour le meilleur et pour le pire!

L'appareil déforme plus ou moins les Ce qui est plus près de l'appareil a l'air plus, ce qui est plus loin a l'air plus

On doit positionner les gens pour éviter les peu flatteuses

L'..... et la hauteur de l'appareil influencent notre perception et accentuent les déformations

La de l'objectif influence le résultat

L'..... utilisé transforme les sujets pour le meilleur et pour le pire, avec les ombres et la lumière.

PARTIE 4 : SUJET AVANTAGÉ (SUITE)

L'IMPACT DE L'ANGLE DE VUE ET DE LA HAUTEUR DE L'APPAREIL

Si je place mon appareil plus que mon sujet et que je pointe vers le bas (en plongée), c'est le de mon sujet qui paraîtra plus gros.

Si je place mon appareil plus que mon sujet, en pointant vers le haut (en contre plongée), ce sont les de mon sujet qui auront l'air plus longues, et son plus petit.

L'IMPACT DE LA FOCALE SUR LA PERSPECTIVE...ET LES PROPORTIONS

Plus la focale est....., comme 24mm, plus la perspective est étirée.

Tous les éléments s'..... artificiellement les uns des autres. Ainsi, les parties du corps qui sont les plus près de l'appareil photo sembleront très et les parties du corps plus éloignées auront l'air très petites.

Plus la focale est....., comme 200mm, plus la perspective est

Tous les éléments se..... artificiellement les uns des autres. Ainsi, le corps semble aplati et manque d'.....

Sur un appareil plein format, la focale qui représente le plus la réalité serait



24 MM



50 MM



85 MM



135 MM

PARTIE 4 : SUJET AVANTAGÉ (SUITE)

LES RÈGLES DE BASE EN POSING

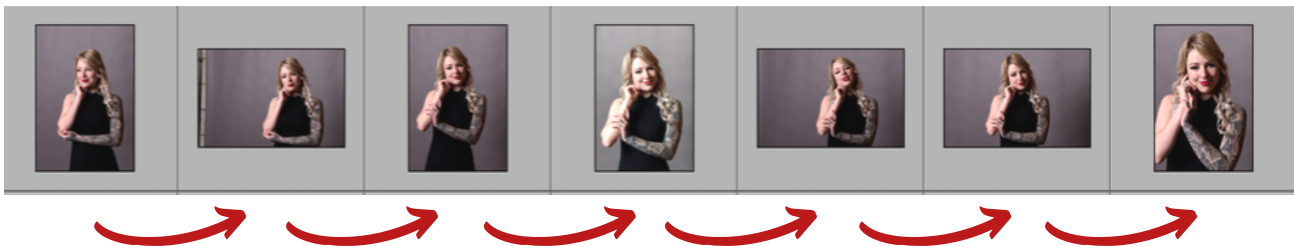
- Obtenir une bonne
- Créer de l' négatif
- Éviter les vêtements trop
- Surveiller la dans les doigts, les mains, les épaules, la mâchoire, front ou sourcils
- Être stratégique dans son cadrage, éviter de couper aux
- Adapter les poses à la sujet

LA ROUTINE DE POSE

La meilleure façon de ne jamais manquer de poses lors d'une séance, c'est de se créer une de poses.

Au lieu de tes poses d'un bout à l'autre à chaque photo, fais des micro changements dans la pose déjà en place, en changeant ton à chaque clic.

Par exemple, en changeant seulement la position des mains et la position de la tête, tout en changeant ton cadrage, tu auras déjà deux photos complètement différentes.



PARTIE 4 : SUJET AVANTAGÉ (SUITE)

TRUCS ET ASTUCES

- Pratique le plus possible pour maîtriser tes routines de poses
- Commence toujours par placer les personnes importantes dans les groupes et construis autour (ex. patron, parent ou grand-parent, mariée, etc)
- N'oublie pas qu'il suffit d'une pose simple et de plusieurs petits changements pour créer de la variété.
- Inutile d'apprendre trop de poses par coeur. Maîtrise 5 poses de base (au sol, assis, debout, etc) et tu pourras faire beaucoup.
- Amuse-toi! Ton enthousiasme va détendre l'atmosphère et te faciliter la tâche.
- Sujets contents = belles photos!
- C'est toi le boss. OWN IT!

MISE EN ACTION!

- Regarde la vidéo du jour 4
- Sous la publication prévue à cet effet, publie une de tes photos en commentaire, en indiquant ses points forts et ses points faibles au niveau de la pose.
- Dans le groupe, partage les apprentissages qui ont été les plus importants pour toi dans le quatrième LIVE et ce que ça va changer dans tes photos!
- Coche cette case quand tu as fini de compléter ta to do list. Bravo, c'est fait!

NOTES

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

PARTIE 5 : RETOUCHE MAGIQUE

Durant ce live sur la retouche, je vais te parler de mon workflow de retouche et de ma philosophie pour faire des retouches sublimes, avec les techniques les plus simples et efficaces!

MA PHILOSOPHIE

Si on t'a déjà dit qu'un bon photographe fait des photos parfaites directement dans la caméra, c'est faux.

D'abord, parce que l'appareil ne voit simplement pas autant de nuances que notre oeil.

Deuxièmement, la photographie n'a pas besoin d'être RÉELLE. La photo, c'est une représentation de la réalité, selon la perception du photographe. Donc, tu peux retoucher autant que tu veux, et tu seras encore considéré comme un photographe. En fait, selon moi, il n'y a aucune distinction à faire entre un photographe qui retouche et un photographe qui ne retouche pas. Un photographe, c'est un photographe.

Rendre justice à la beauté de quelqu'un, ça passe par une retouche qui va enlever les défauts temporaires qu'on ne remarque pas en sa présence.

LES PROBLÈMES QU'ON RENCONTRE SOUVENT

En commençant, on n'est pas, on cherche nos fichiers et nos outils et on perd du temps

On en fait souvent trop ou, on ne sait pas quand s'arrêter

On se tourne vers les mais on a de la difficulté à trouver notre style et se démarquer

PARTIE 5 : RETOUCHE MAGIQUE (SUITE)

COMMENT DEVENIR UN BON RETOUCHEUR?

Créer un workflow avec seulement les outils et les techniques les plus
dans Lightroom et Photoshop

Apprendre des méthodes de retouches correctes qui respectent les
de la photo originale

Comprendre comment créer tes propres presets et ton propre grâce
aux réglages les plus simples.

MON WORKFLOW, ÉTAPE PAR ÉTAPE

- Je traite le raw dans Lightroom, Capture one ou Camera Raw pour en tirer le maximum d'information
- J'exporte la photo vers Photoshop dans l'espace de couleur pro photo au format tif
- J'enlève les imperfections du visage, des cheveux ou des vêtements avec l'outil correcteur sur un calque vide
- Si la texture de peau est un peu trop marquée, j'utilise l'outil tampon à faible flux et faible opacité pour atténuer les pores trop apparents
- J'utilise la technique Dodge and Burn pour éclaircir et assombrir certaines parties du visage et du corps. Ça me permet de minimiser les défauts ou faire un peu de modelage.
- Je corrige les couleurs avec un calque vide en mode de fusion couleur en cas de rougeurs sur le visage
- Si besoin, j'utilise la séparation de fréquence pour adoucir les transitions entre ombre et lumière

PARTIE 5 : RETOUCHE MAGIQUE (SUITE)

MON WORKFLOW, ÉTAPE PAR ÉTAPE (SUITE)

- J'ajoute un peu de netteté avec le filtre passe-haut
- Je termine avec la courbe de transfert de dégradé pour appliquer un style de couleur personnalisé à mes photos
- J'exporte ma photo avec la bonne taille et le bon espace de couleur pour les médias sociaux. Par exemple, pour Facebook, j'utilise une taille de 2048 pixels sur le côté large, et je convertis la photo dans l'espace de couleur srgb.

MISE EN ACTION!

- Regarde la vidéo du jour 5
- Fais la retouche complète d'une de tes photos selon ce que tu as appris, et publie un avant après dans le groupe!
- Dans le groupe, partage les apprentissages qui ont été les plus importants pour toi dans le cinquième LIVE et ce que ça va changer dans tes photos!
- Coche cette case quand tu as fini de compléter ta to do list. WOW! Tu t'es rendu(e) jusqu'à la fin! Tu es vraiment hot!

NOTES

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

FÉLICITATIONS! TU AS RÉUSSI LE DÉFI! **ET MAINTENANT?**

LA PROCHAINE ÉTAPE...

Si tu as le bon profil et que tu acceptes mon aide, tu pourrais m'avoir comme mentor et rejoindre...



**L'EXPÉRIENCE
PHOTO
INSPIRANTE**

Bootcamp intensif de 3 mois pour les apprentis photographes portraitistes qui veulent des photos de calibre professionnel, avoir une confiance inébranlable et dire adieu au syndrome de l'imposteur.

Deviens photographe inspiré diplômé!



POUR PLUS D'INFO, VISITE
[JOANNIETHERRIEN.COM/EXPERIENCE](https://joannietherrien.com/experience)

Fais vite! Les inscriptions ferment le 24 septembre et ne rouvrent pas avant plusieurs mois!