



Géraldine Petiteau, volontaire Uniterra, avec des artisanes du Guatemala. Photo : Michel Huneault

# GUIDE DE PHOTO 101

## DÉVELOPPEZ VOTRE ŒIL DE PHOTOGRAPHE !

PAR ÉRIC ST-PIERRE

Photojournaliste et ex-volontaire du programme Uniterra

**uniterra**  
UN PROGRAMME CECI & EUMC



© Valérie Paquette



© Jean-François Lemire



© Kiran Ambwani

# INTRODUCTION

La photographie est un outil puissant de communication. Qu'elles soient virtuelles ou imprimées, dans les médias sociaux ou traditionnels, les photographies occupent une place importante dans notre quotidien. Elles attirent l'attention, suscitent l'émotion et portent à réflexion.



Jeune bénéficiaire d'un projet de prévention communautaire de la violence au El Salvador. Photo : Jean-François Lemire

En tant que personnes engagées dans le développement international, les acteurs et les actrices du programme Uniterra ont un rôle important à jouer pour refléter la réalité sur le terrain. Vos photographies transmettent non seulement des informations, mais aussi des valeurs et elles participent au langage du programme !

## SAVIEZ-VOUS QUE<sup>1</sup>

- Les images sont comprises par le cerveau en moyenne 60,000 fois plus rapidement que le texte
- 90% de l'information transmise au cerveau est de niveau visuel
- Les gens retiennent 80% de ce qu'ils voient, 20% de ce qu'ils lisent, et 10% de ce qu'ils entendent!

## CE GUIDE VOUS OFFRE

Quelques outils et conseils de base pour faire des images dynamiques, engageantes, réussies sur le plan technique et respectueuses des personnes documentées.

<sup>1</sup>Source: How to Use Visual Content to Drive Massive Social Media Engagement, présentation par Kim Garst, Social Media Success Summit, Octobre 2014

# TABLE DES MATIÈRES

## **Avant de commencer**

1) L'univers photographique du programme Uniterra .....	6
2) Les questions de respect et d'autorisation .....	8

## **La base photographique**

1) Le sujet .....	10
2) La lumière .....	12
3) La composition .....	14
4) Le moment magique .....	16
5) Le photoreportage .....	18
6) Les informations de base .....	19

## **Les aspects techniques et la post-production**

1) Les techniques de base .....	21
2) La post-production .....	25

<b>L'aide-mémoire photo</b> .....	27
-----------------------------------	----

# AVANT DE COMMENCER



Jeunes en formation professionnelle au Niger. Photo : Véronique Kingsley

## 1) L'UNIVERS PHOTOGRAPHIQUE DU PROGRAMME UNITERRA

La photographie participe au langage d'Uniterra et il est essentiel de respecter certaines recommandations pour bâtir un environnement propre au programme. Choisissez des photos mettant de l'avant des femmes, des jeunes, des professionnels dans un univers positif de travail et de collaboration.



Photographiez vos sujets dans la réalité, sans mise en scène, présentez ce qu'ils font en incluant l'environnement ou le contexte de travail.



Photographiez les volontaires en interaction avec les communautés auprès desquelles ils interviennent.

## À ÉVITER

Trop de photos d'activités personnelles. Gardez vos photos de plage pour vos proches!

## CONSEIL DE PRO

Intégrez volontaire, partenaire et contexte de travail dans une même photo... La combinaison parfaite!





## 2 ) LES QUESTIONS DE RESPECT ET D'AUTORISATION

Faire des photos dans un contexte interculturel demande de faire preuve de respect et de sensibilité à l'égard des personnes photographiées. Ayez conscience du contexte culturel, donnez quelques explications sur vos raisons de prendre des photos et demandez l'autorisation aux personnes photographiées. Respectez leur souhait.



Haiti. Photos: Benoit Aquin



Pérou. Photo Valérie Paquette



Marche mondiale des femmes. Photo : Sandrine Ricci

Certaines personnes ne souhaitent pas être identifiables sur les photos ; il est tout de même possible, avec leur accord, de les photographier tout en respectant leur anonymat.

Soyez particulièrement attentif aux sujets sensibles (enfants soldats, victimes de violence sexuelles, etc.). Photographiez par exemple une foule pour ne pas mettre l'emphase sur une seule personne. N'hésitez pas à photographier des bannières explicites pour illustrer vos sujets.

## CONSEIL DE PRO

En contexte de crise humanitaire, photographiez l'ampleur des dégâts tout en faisant preuve d'humanité et de respect à l'égard des victimes. Lorsque vous photographiez des personnes, concentrez-vous sur les actions d'aide humanitaire, de reconstruction et d'appui aux populations locales.



Haiti. Photos: Benoit Aquin

## À ÉVITER

- Les stéréotypes, les images négatives ou condescendantes.
- Le voyeurisme et le misérabilisme.
- Prendre des photos de personnes qui ne souhaitent pas être photographiées.

# LA BASE PHOTOGRAPHIQUE



Asita Sana étuve du riz au centre d'étuvage de l'Union de Bama au Burkina Faso. Photo : Éric St-Pierre

## 1) LE SUJET

Définir son sujet est la première étape d'une photo réussie! Cela est primordial pour identifier quel sera l'élément central de votre photo. Posez-vous la question : « quel est le sujet de ma photo? ». Choisissez UN sujet principal par photo, et assurez-vous qu'il soit au cœur de votre image! Définir son sujet permet aussi de noter les éléments pertinents que l'on souhaite documenter et inclure ces éléments de contexte dans vos photos. Par exemple, dans la photo ci-dessous, on retrouve les éléments suivants : étuveuses de riz, groupement de femmes, transformation artisanale, ...



El Salvador. Photo : Jean-François Lemire

Soyez proche de votre sujet, faites partie de l'action, et mettez les gens au cœur de votre photo.



Népal. Photo : Dilip Chinnakonda

Trouvez des personnages intéressants et engageants !

### CONSEIL DE PRO

Fixez-vous des objectifs et établissez une liste de sujets à photographier.

Consacrez du temps strictement pour la photo (au moins une heure par sujet).

### À ÉVITER

- Les photos ennuyantes, sans action
- Les photos sans contexte



Une écolière regarde par la fenêtre de l'école primaire de Tamaka, au Niger. Photo : Niall McKenna

## 2 ) LA LUMIÈRE

Littéralement, photographe veut dire « peindre avec la lumière »! La lumière est donc centrale à toute photo et requiert souvent le premier niveau d'attention. Votre sujet devrait être dans la partie la plus lumineuse de votre photo. Posez-vous les questions : « Quelle est la lumière disponible? Où devrais-je me placer pour mieux saisir cette lumière? À quel moment de la journée la lumière sera la plus adéquate? ».



Niger. Photo : David Champagne

La lumière naturelle devrait être privilégiée. Celle-ci varie beaucoup selon les heures de la journée, la météo, les saisons et bien sûr, selon le positionnement de votre sujet! On appelle les « heures magiques » celles qui se situent près du lever et du coucher du soleil, le matin et le soir. Le soleil, près de l'horizon, amène alors une lumière chaude et directe qui offre des couleurs vives, de grands contrastes, des textures et une certaine étincelle dans vos photos! Ce sont les meilleures heures de la journée pour photographier les paysages.

## À ÉVITER

- Le flash
- Le ciel lors des journées grises
- Les lumières trop dures autour de midi



El Salvador. Photo : Jean-François Lemire

## CONSEIL DE PRO

Recherchez des lumières uniques, comme par exemple des silhouettes (ayant des formes distinctives).



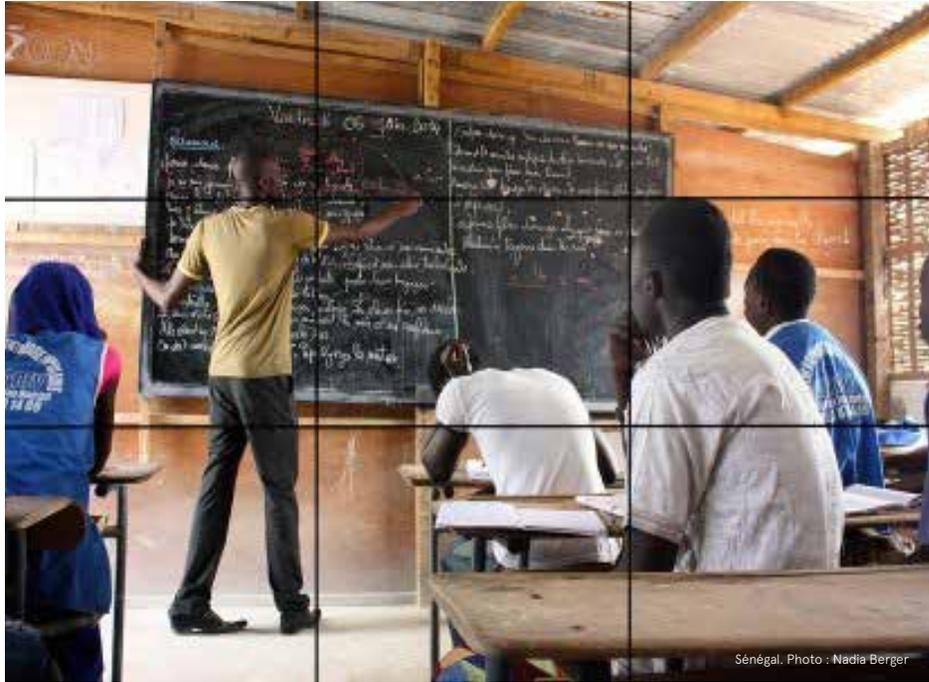
Népal. Photo : Kiran Ambwani

Les ombres ouvertes (sections ombragées qui reçoivent une lumière indirecte du ciel ou du sol) offrent un éclairage doux, très intéressant pour les portraits.

### 3 ) LA COMPOSITION

La composition est l'art de placer son sujet dans une photo. En combinant quelques éléments comme la perspective et le positionnement de son sujet dans le cadre, on peut mettre son sujet en valeur. On peut prendre des photos au niveau normal des yeux, mais il est souvent plus intéressant de varier le point de vue en s'abaissant au niveau du sol ou en s'élevant pour regarder vers le bas et obtenir ainsi un résultat unique!





Sénégal. Photo : Nadia Berger

Pour le positionnement du sujet dans le cadre, l'incontournable loi des tiers est la règle la plus utilisée! Une photo est divisée en trois parties sur les plans horizontal et vertical, pour donner quatre points de convergence sur lesquels il est souhaitable de positionner son sujet. Ces points attirent l'œil et donnent du dynamisme à l'image.

## À ÉVITER

- Mettre l'horizon au centre dans un paysage
- Les éléments dérangeants derrière ou devant votre sujet
- Couper les membres de vos sujets (doigts, pieds, ...)



Guatemala. Photo : Michel Huneault

## CONSEIL DE PRO

Osez la symétrie et la répétition pour créer de l'impact visuel.



Guatemala. Photo : Michel Huneault

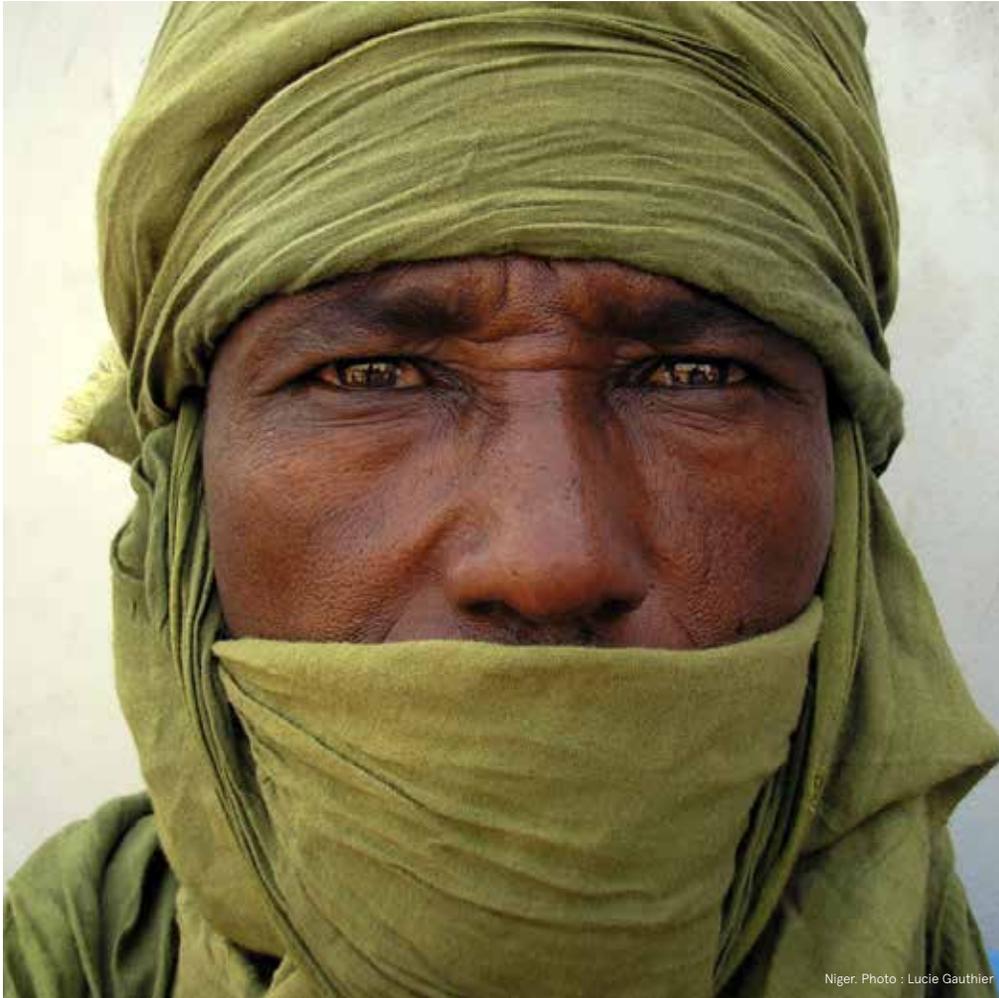
Faites attention à l'arrière-plan ou à l'avant-plan pour éviter les éléments distrayants. Un arrière-plan neutre permet d'attirer toute l'attention sur le sujet!



Tri des arachides à Siby au Mali. Photo : Eric St-Pierre

## 4 ) LE MOMENT MAGIQUE

Une fois que tout est en place (sujet, lumière et composition), le meilleur est à venir! Faites preuve de patience et portez attention aux actions, aux émotions... Attendez la surprise, le fou rire ou tout autre élément qui vous offrira un moment magique!



Niger. Photo : Lucie Gauthier

### CONSEIL DE PRO

N'hésitez pas à solliciter le contact visuel des gens. Un regard engageant, empreint de sentiments peut donner plus d'intensité à vos portraits !



Nepal. Photo : Sunisha Neupane

Captez les interactions entre les personnes : elles donnent de la vie à vos images et illustrent les liens interpersonnels qui sont au cœur d'une expérience de volontariat.



Bolivie. Photo : Michel Huneault

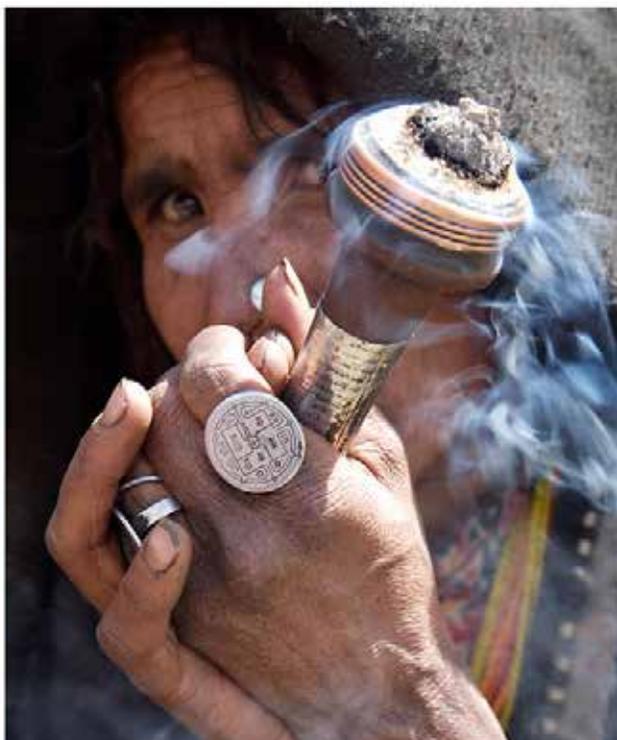
L'humour attire l'attention, l'émotion et un intérêt instantané pour vos photos, en plus d'être un gage de succès sur les médias sociaux !

### À ÉVITER

- Des sujets statiques sans émotion



Népal, photos: Kiran Ambwani



## 5 ) LE PHOTOREPORTAGE

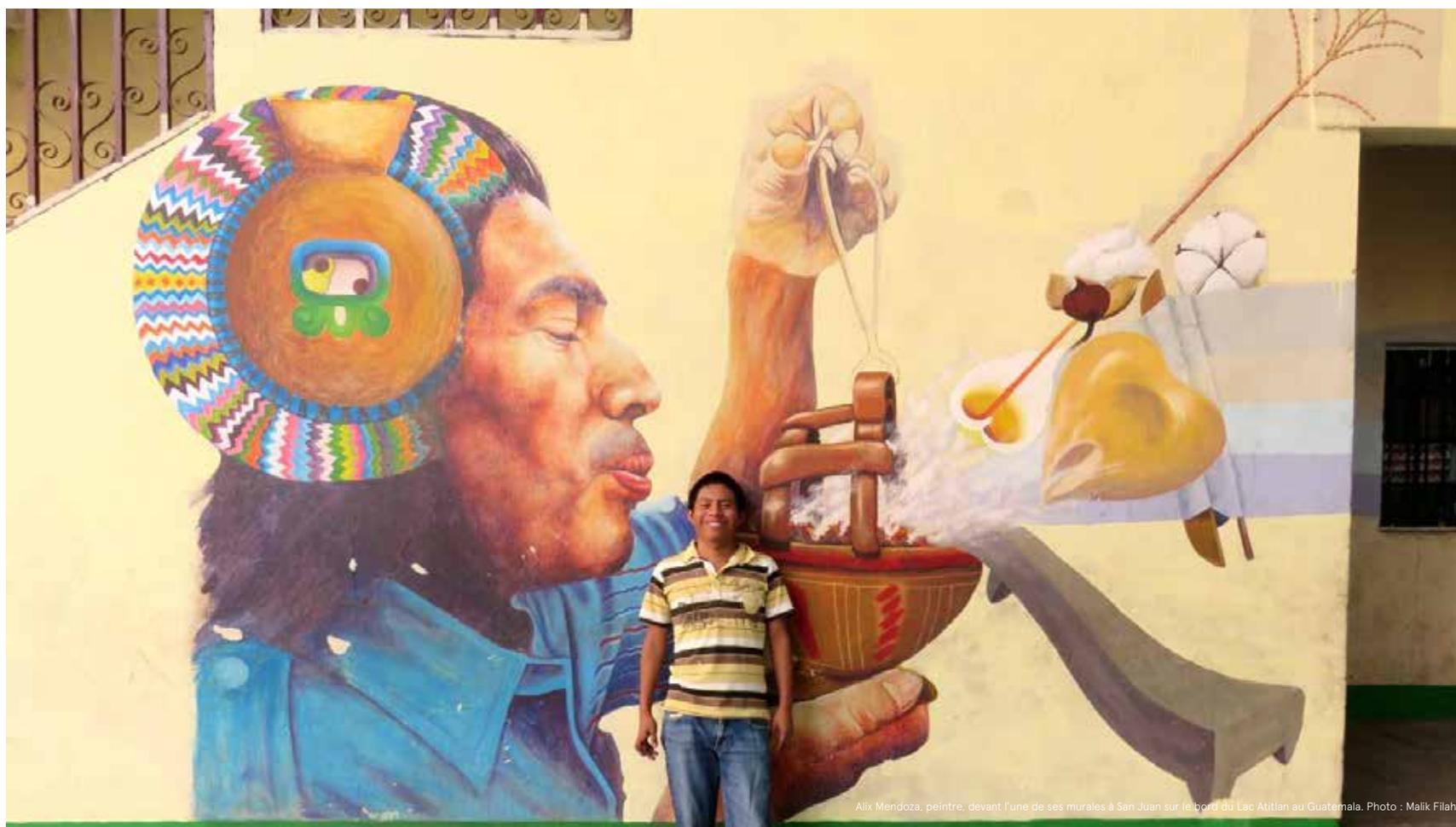
Parfois, une photo ne suffit pas et il faut raconter une histoire en cinq photos ou plus. Le photoreportage demande de couvrir tous les angles de son sujet avec des images variées. Préparez une liste de sujets pour bien cibler les éléments essentiels à documenter et soyez également attentif aux images imprévues afin d'offrir quelques éléments ludiques pour accompagner ceux qui sont plus descriptifs. Variez vos sujets entre gros plan, paysages, portraits et photos en action pour une couverture complète!

### CONSEIL DE PRO

**Préparez une liste de sujets principaux. Après une journée, notez les sujets documentés et les nouvelles idées pour le lendemain.**

### À ÉVITER

- Partir sans plan de travail.
- Un plan trop détaillé qui ne laisse pas de place aux opportunités.



## 6 ) LES INFORMATIONS DE BASE

Bien qu'une photo puisse valoir mille mots, il est important d'accompagner chaque photo de quelques mots pour faciliter son utilisation par la suite ! Notez le pays, l'année, le nom des gens et quelques éléments de contexte (nom du projet, partenaire, ...). Pour terminer, assurez-vous d'accompagner chacune de vos photos de votre nom (ou celui du photographe), pour que l'on puisse ensuite vous en accorder le crédit.



Crédit photo: Ibrahim Idrissouf Koué.

## CONSEIL DE PRO

Notez une citation d'une personne photographiée.

Écrivez une légende d'un paragraphe pour accompagner une photo.

*« Souvenir d'un moment unique : cérémonie de nomination d'un nouveau chef de village près de Sanankoroba. Voici un chasseur traditionnel qui aurait aussi une fonction de magicien. On raconte qu'il sait transformer les branches en serpents et les roches en eau. Je ne sais pas si la bête croquée ici par la caméra a été envoutée, mais une chose est certaine, c'est qu'elle est extraordinairement tranquille! »*

texte de Éléonore Durocher Bergeron, tiré du Blogue des volontaires



Laura and Veronique, volunteers on the Women's Health Trek in Jumla, Nepal, distribute safe birthing kits to local women and use role play to discuss women's health issues.  
Photo: Kiran Ambwani

Le travail de terrain peut être complexe et rempli d'importantes nuances ; une courte légende peut alors donner des informations essentielles sur le contexte et souligner certaines subtilités. Le texte qui l'accompagne ajoute un autre degré de lecture à votre photo, permet de s'assurer de sa bonne compréhension et contribue à la sensibilisation du public.

## À ÉVITER

- Des photos sans aucune information.

# LES ASPECTS TECHNIQUES ET LA POST-PRODUCTION



Jeunes participantes et participants à un programme de formation technique et professionnelle au Sri Lanka. Photo : Lorenzo Moscia

## 1) LES TECHNIQUES DE BASE

Les caméras numériques modernes et leurs programmes intégrés permettent d'automatiser simplement presque toutes les fonctions de votre caméra. Dans le doute, utilisez les fonctions automatiques et vous réussirez parfaitement 90% de vos photos! Si vous souhaitez aller plus loin, il y a quelques notions de base qui vous permettront de mieux comprendre le fonctionnement d'une caméra et qui vous aideront à améliorer vos photos.

## LES LENTILLES

Le choix de lentille influence beaucoup vos photos. Les grands angles (de 18 à 35 mm) offrent un regard large qui permet d'inclure beaucoup d'éléments, ce qui est parfait pour des paysages. Incorporez une présence humaine pour donner de la perspective et de la vie à vos paysages.



Assita, Burkina Faso. Photo : Éric St-Pierre (Lentille 170mm ; Ouverture F2.8 ; Vitesse 1/160 sec ; ISO 800)

La lentille 50 mm est celle qui s'approche le plus de l'œil humain. Les téléobjectifs (100 - 200 mm et plus) compressent l'image et permettent souvent d'isoler son sujet.

## L'EXPOSITION

L'exposition est l'action de la lumière sur le capteur de votre caméra. Une bonne exposition est déterminée par une combinaison adéquate de trois paramètres : la sensibilité ISO, la vitesse de l'obturateur et l'ouverture du diaphragme.



Sri Lanka. Photo : Lorenzo Moscia



Népal. Photo : Kiran Ambwani (Lentille 48mm ; Ouverture F5.6 ; Vitesse 1/320 sec ; ISO 400)



Sénégal. Photo : Katel Le Fustec (Lentille 32mm ; Ouverture F8 ; Vitesse 1/160 sec ; ISO 200)

La sensibilité ISO influence la capacité de votre capteur à recevoir de la lumière. En lumière plus sombre, augmentez votre ISO pour faire vos photos à main levée.

De **100 à 400 ISO** : c'est l'idéal.

De **800 à 1600 ISO** : vous pouvez compenser le peu de lumière en gagnant en sensibilité.

Au-delà de **3200 ISO** : vous risquez de sacrifier la qualité de vos photos car vos images auront alors beaucoup de « grain ».

L'ouverture du diaphragme influence l'entrée de la lumière dans votre lentille. Aussi, cette ouverture affecte la profondeur de champ, la partie de la photo qui est au focus. Plus l'ouverture est grande, plus la lentille laisse passer la lumière et plus la zone au focus est limitée.

**F2.8 à F5.6** : focus limité mais intéressant pour des gros plans.

**F8 à F11** : c'est l'idéal.

**F16 et plus** : grande zone de focus, idéale pour des paysages.

Pour régler l'ouverture, utilisez le mode Ouverture ou le programme Portrait (focus limité) ou Paysage (grande zone de focus).

La vitesse de l'obturateur est la vitesse d'ouverture et de fermeture du diaphragme de la lentille ou du rideau devant le capteur. Celle-ci est habituellement calculée en fractions de seconde (1/30 sec, 1/250 sec, etc.). La vitesse vous permet de fixer un sujet en mouvement ou d'avoir des photos stables à main levée.

**À moins de 1/15 seconde** : utilisez un trépied pour éviter que la photo ne soit floue.

**De 1/30 à 1/60 seconde** : si votre sujet est statique, vous pouvez le photographier à main levée (sans trépied).

**1/125 seconde et plus** : si votre sujet est en mouvement.

Pour fixer la vitesse, utiliser le mode Vitesse de votre caméra ou l'icône Sport si vous souhaitez une vitesse maximale.



Photo : Leah Bjornson

## LA RÉOLUTION ET L'ÉQUILIBRE DES BLANCS

La résolution influence la qualité finale du fichier numérique qui sera enregistré par votre caméra. Choisissez le mode Haute Définition (HD) de votre caméra pour avoir des fichiers de la plus haute qualité.

L'équilibre des blancs est utilisé pour ajuster le capteur de la caméra au type de lumière. Dans la majorité des cas, utilisez le mode Normal ou Ensoleillé (Lumière extérieure). Des corrections de couleur peuvent aussi avoir lieu lors de la post-production.

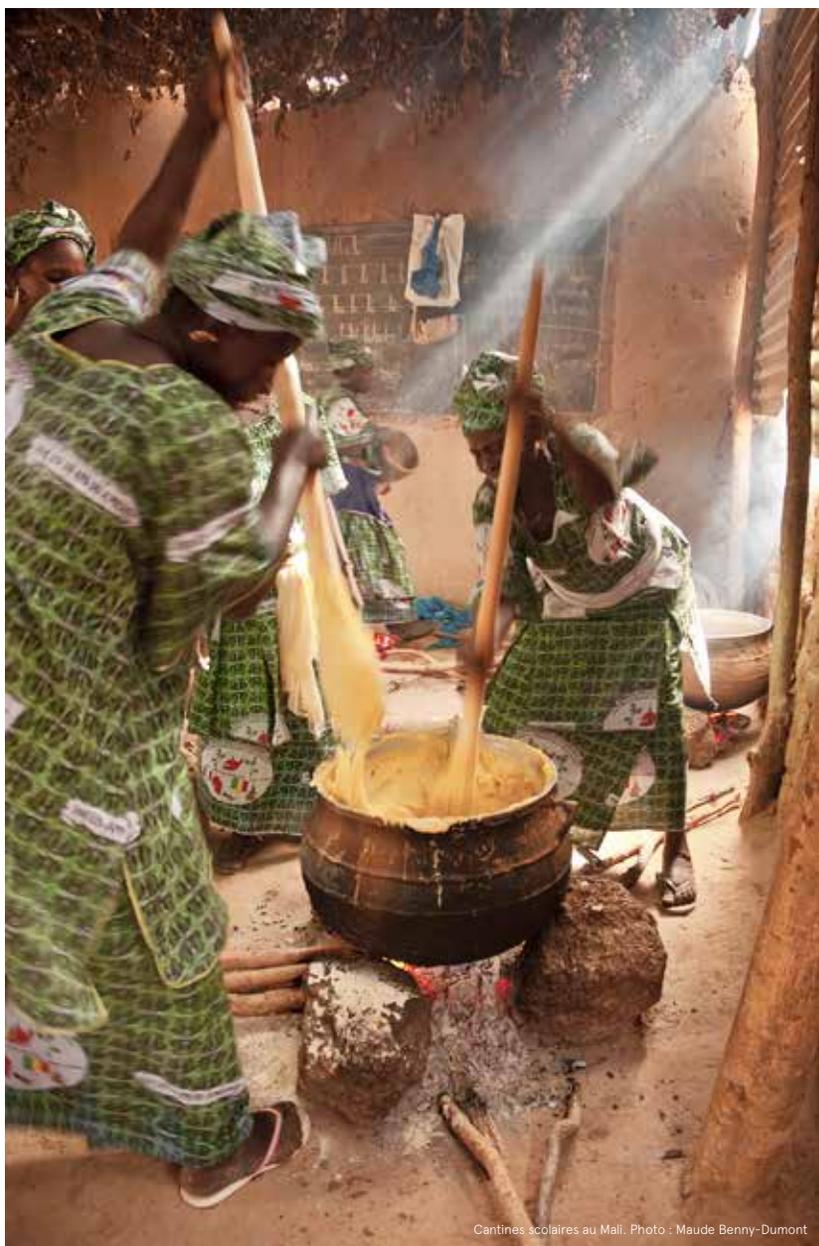
### CONSEIL DE PRO

Utiliser le mode manuel de votre caméra et explorez les possibilités.

Utilisez un trépied le plus souvent possible pour raffiner votre technique.

### À ÉVITER

- Les vitesses lentes à main levée.



Cantines scolaires au Mali. Photo : Maude Benny-Dumont

## 2 ) LA POST-PRODUCTION

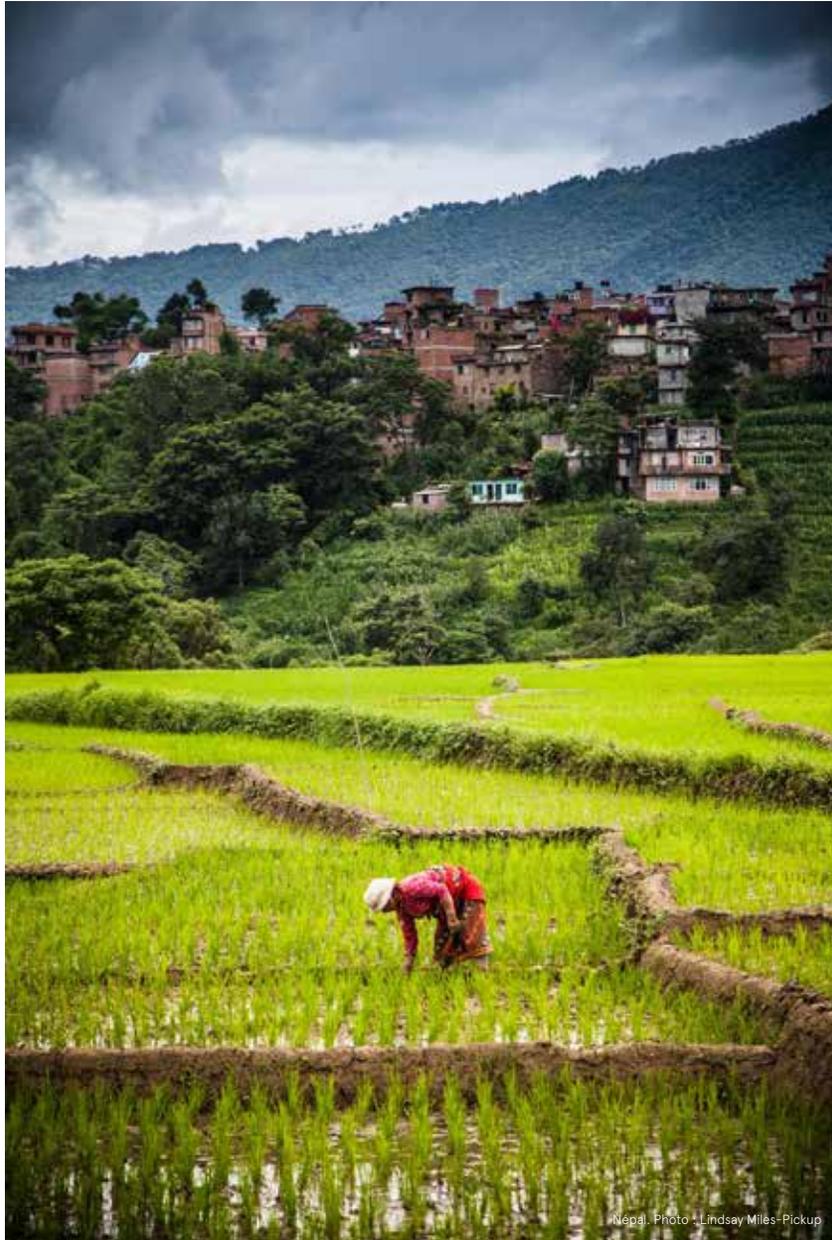
La photographie numérique nous permet de prendre un grand nombre d'images, souvent bien au-delà de nos besoins. Soyez sélectif dès la prise de vue. Moins (de photos) c'est plus (de qualité) ! Pour réduire le temps de travail en post-production, voici quelques éléments simples à prendre en compte :

### LA SÉLECTION

Après la prise de vue, lorsque vous visionnez vos photos, prenez le temps de sélectionner les meilleures : celles qui sont réussies sur les plans technique et visuel et qui traduisent le mieux votre sujet. Triez et choisissez seulement 10% de vos photos. Mieux vaut avoir 10 bonnes photos que 1000 photos similaires et/ou de qualité variable !

### LA CALIBRATION

Les photos sélectionnées sont ensuite calibrées en utilisant un programme de base pour la calibration des photos. Simplement, vous pouvez ajuster le contraste et la luminosité pour obtenir un rendu qui soit juste et attrayant. Éviter les photos trop sombres ou trop claires. Par contre, soyez sobre dans vos retouches et restez fidèle à la réalité. Évitez de trop retoucher vos photos, au point que le rendu ne soit plus naturel.



## LA SAUVEGARDE

**Informations de base :** Après la calibration, ajoutez les informations pertinentes (voir pages 20-21) sous le champ « information » (« i », « Info »), en utilisant le programme de calibration ou de visionnement de photos de votre ordinateur.

**Titre :** Renommez vos images en utilisant le modèle suivant :

Pays\_Année\_Nom du photographe\_Sujet\_#

Népal\_2012\_LindsayMilesPickup\_Rizieres\_001

**Format :** Pour terminer, sauvez vos photos au format JPEG (.jpg), l'un des modes de compression les plus utilisés. Assurez-vous que votre fichier soit à la plus haute résolution (3000x4000 pixels).



## L'AIDE-MÉMOIRE PHOTOGRAPHIQUE

- ❑ Respectez votre sujet et soyez attentif aux enjeux sensibles
- ❑ Définissez votre sujet et mettez-le en contexte
- ❑ Mettez votre caméra sur le bon programme de prise de vue et choisissez le format haute définition (HD)
- ❑ Soyez attentif à la lumière, à l'heure du jour et au lieu où les photos sont prises
- ❑ Cadrez votre sujet pour le mettre en valeur
- ❑ Captez des images spontanées, de l'action et de l'émotion
- ❑ Complétez vos photos avec quelques informations de base
- ❑ Sélectionnez vos meilleures photos pour réduire le nombre d'images à traiter
- ❑ Calibrez légèrement vos photos pour ajuster le contraste et la luminosité
- ❑ Sauvez au format JPEG (.jpg), avec un titre détaillé et des informations de base

**VOUS POUVEZ MAINTENANT ACHEMINER VOS PHOTOS AU CECI ET À L'EUMC ET AINSI CONTRIBUER AU RAYONNEMENT DU PROGRAMME UNITERRA !**

# uniterra

UN PROGRAMME CECI & EUMC



Canada

Le programme Uniterra bénéficie de l'appui financier du gouvernement du Canada, par l'entremise d'Affaires mondiales Canada.