



Photographe sur Paris et sa région - www.absurdephoton.fr

AbsurdePhoton > Modèles > Séance



Vous êtes modèle, préparez votre séance photo

Sommaire

Préparez-vous bien avant la séance photo
Préparez-vous la veille de la séance photo
Préparez-vous juste avant la séance photo
Le mot final d'AbsurdePhoton



Le jour de la séance photo arrive, ne vous laissez pas prendre au dépourvu !

Une séance photo ne s'improvise (presque) pas. Suivez les conseils sur cette page pour vous préparer, pour profiter au mieux de ces instants.

Certains semblent aller de soi ? Ce n'est pas évident pour tout le monde...

■ Préparez-vous **bien avant** la séance

photo



(□) María Victoria Heredia Reyes

Pensive ?

- Vous allez vous poser plein de **questions**, et **c'est très sain**. Pas sûre de vous, un détail auquel vous pensez soudainement ? **N'hésitez pas à recontacter le photographe**, sans le harceler quand même
- **Essayez de rencontrer en personne le photographe** avant la séance. Cela vous permettra de prendre confiance en lui. Par contre, **si vous ne le « sentez » pas, arrêtez tout de suite la collaboration**. Il est souvent sage d'écouter son instinct...
- **Prévoyez bien votre planning** : **soyez présente le jour de la séance**, et pour ceci **réservez votre demi-journée** pour cette seule activité. Le photographe, qu'il soit pro ou amateur, aura réservé lui aussi son temps pour vous. Il peut éventuellement réserver un studio ou local pour le shooting, qui lui occasionnera des frais... imaginez si vous ne venez pas finalement !
- Si vous avez besoin de **changer de coiffure**, réalisez-le **quelques jours à l'avance** : vos cheveux auront eu le temps de se remettre de ce traumatisme
- [Entraînez-vous à poser](#) ! **Devant un grand miroir**, étudiez vos attitudes, aussi bien physiques que faciales. Regardez ce qui « marche » ou pas. Vous vous sentirez bien plus à l'aise pendant la séance si vous vous êtes préparée à cet exercice difficile

■ Préparez-vous **la veille** de la séance

photo



© Walt Disney

Pensez à dormir !

- Comme disent les anglo-saxons : « get your beauty sleep » ! **Il faut venir re-posée à la séance**, pour éviter les poches sous les yeux et le corps fatigué d'avance. Là aussi, dans votre planning, **prévoyez une heure pour vous coucher**
- Selon la séance, vous aurez peut-être à **prévoir des vêtements**, du **maquillage**, de quoi vous **recoiffer**, etc. **Préparez votre sac la veille**, de cette manière vous aurez moins tendance à oublier quelque chose
- Si vous avez **besoin de vous épiler**, préparez-vous **la veille** ! Cela évitera bien des désagréments comme les rougeurs ou pire : laissez le temps aux pores de votre peau de se remettre de ce traumatisme, là aussi



(□) vintageblue

Bien hydratée !

- **Pensez à vous hydrater** : une **peau sèche** renvoie très mal la lumière, et il est très difficile de rattraper des **lèvres abîmées** voire gercées, même avec Photoshop !
- **Évitez un énorme repas la veille**, vous pourriez vous sentir plus **lourde** le lendemain, voire connaître quelques épisodes gastriques qui pourraient vous distraire dans votre rôle de modèle
- **Ne rongez pas vos ongles** nerveusement, la beauté passe aussi par eux !

■ Préparez-vous **juste avant** la séance

photo



(□) jill111

Pomponnez-vous !

- Mangez un peu, mais pas trop ! **N'arrivez surtout pas le ventre vide**
- **Soignez votre apparence** : une bonne **douche**, brossez vos **cheveux**, pomponnez-vous, bref **faites-vous belle** !
- **Maquillez-vous et coiffez-vous au minimum** : à moins de le savoir à l'avance, le photographe aura peut-être des exigences sur ces points. Ne risquez pas de devoir vous démaquiller une fois sur place, vous pourrez compléter plus tard. Si le photographe a prévu quelqu'un pour vous coiffer, n'arrivez pas avec une coiffure sophistiquée qu'il faudra reprendre
- **Appliquez une lotion hydratante**, pour que votre peau renvoie bien la lumière, et surtout évitez les traitements, les gommages ou les masques
- Portez des **vêtements** et des **sous-vêtements** qui vous **serrent le moins possible** : en règle générale **les traces sur la peau sont très longues à partir**. Tout dépend bien sûr du **type de photos** que vous allez réaliser, mais si vous devez avoir les épaules nues par exemple, **évitez les bretelles de soutien-gorge qui s'enfoncent dans la chair**. Pour une séance de **nu artistique**, je conseille carrément de **ne pas porter de sous-vêtements 1h avant la séance**. Un **jean trop serré** peut également laisser **de profondes traces au niveau des coutures**
- **Si vous venez seule au shooting, prévenez une autre personne** de ce que vous allez faire, en lui donnant les coordonnées. On ne sait jamais, et croyez-en mon expérience pas mal de femmes m'ont raconté avoir eu de drôles de surprises avec des faux-tographes **mal intentionnés**

■ Le mot final d'AbsurdePhoton

Au vu de la liste de choses à penser ci-dessus, **cela peut faire peur**.

Ne vous stressiez pas pour autant, **il s'agit de conseils de bon sens** !

L'essentiel est que vous arriviez le jour de la séance avec les meilleures chances

- Vous êtes modèle, préparez votre séance photo -

de votre côté, pour réaliser un shooting digne de ce nom.