



Photographe sur Paris et sa région - [www.absurdephoton.fr](http://www.absurdephoton.fr)

AbsurdePhoton > Modèles > Séance

# Apprenez à poser comme un modèle pro

## Sommaire

La différence entre figurer et poser  
LE secret pour avoir l'air à votre avantage sur les photos  
Entraînez-vous à poser  
Le mot final d'AbsurdePhoton

Thèmes :  [Conseil](#)  [Mannequin](#)  [Modèle](#)  [Poser](#)  [Séance](#)  
 [Technique](#)

## ■ La différence entre figurer et poser



(□) Johannes Vermeer

La laitière posait-elle vraiment ? Rijksmuseum, Amsterdam

**Figurer** signifie juste **apparaître sur une photo**. A partir du moment où vous passez

devant un photographe, vous devez comprendre que **vous êtes la vedette**, même accompagnée d'autres personnes.

Vous devez **poser**, et donc **jouer un rôle**, le vôtre ou celui que vous devez adopter pour la séance !

Les **modèles et mannequins** apparaissant sur les photos de mode, de pub ont (presque) toutes l'air **géniales, fines et élancées**. **Croyez-vous qu'elles sont parfaites toute la journée** ? Elles véhiculent une **image de perfection**, mais croyez--moi elles ne sont pas comme cela dans la vraie vie.

**Découvrons ensemble comment les professionnelles posent pour les photographes**. Vous pouvez vous référer à l'article « [Faut-il ressembler à un mannequin pour poser ?](#) » en ce qui concerne l'**apparence**.

## ■ LE secret pour avoir l'air à votre avantage sur les photos

Ce **secret**, c'est la **tonicité** du corps !

Un **corps tonique** dégagera plus de **beauté**, de **puissance**, vous donnera un air **élégant et plus élancé** que vous ne l'êtes habituellement.

**Rentrez le ventre**, mettez les **épaules un peu en arrière**, **bombez le torse** légèrement, **tendez un peu les jambes**, et vous y êtes. Tout simplement.

Voici un **exemple** qui provient d'un blog, [The Styling Dutchman](#).



© Annebeth du

blog "The Styling Dutchman"

La tonicité du corps fait toute la différence !

**Observez** bien cette série de trois photos :

- A **gauche**, cette femme ne fait **aucun effort particulier**, son **estomac ressort**. Son **bras** droit est légèrement collé à son corps, ce qui l'épaissit. Annebeth explique d'ailleurs qu'**elle est vraiment comme cela la plupart du temps** !
- Au **milieu**, elle pose de trois quarts face. Elle est **debout** et **serre légèrement le ventre**, qui est maintenant plutôt plat. Vous pouvez aussi voir qu'Annebeth a les **hanches assez droites** : elle n'a pas une forme de corps « en sablier ». Elle **décolle les bras** de son corps, mais **les doigts sont crispés** sur ses hanches
- A **droite**, prise de trois quarts profil, **son corps est tonique** car **son poids repose sur une jambe** plus que l'autre, ce qui lui fait **ressortir un peu la hanche droite**, et elle est **penchée** vers l'avant, les fesses en arrière. La **courbe de la hanche droite**, déjà ressortie, est **accentuée** par l'angle de vue. Tendue, son **ventre** est cette fois encore **presque plat**. Les **bras** sont bien **décollés du corps**, et ses **épaules sont rejetées vers l'arrière**. La seule **main** visible est présentée **de trois-quarts avec les doigts tendus**

**Il s'agit bien de la même femme**, aucun doute. Mais **l'effet produit** par la tonicité du corps est **très différent selon la pose**, dans un ordre croissant de gauche à droite. Merci Annebeth d'avoir eu le courage de publier la photo de gauche !

Une dernière remarque importante : **ne confondez pas « tonique » et « tendue »**. Le **ventre** d'Annebeth sur la troisième photo n'est pas creusé, ni même exagérément tendu, **ce qui lui donne une légère courbure typiquement et délicieusement féminine**. Le mot d'ordre devient donc :

Soyez **tonique** ET **détendue**

## ■ Entraînez-vous à poser

Comme tout ce qui a l'air facile quand on le regarde et qu'on n'y connaît rien, **l'art de la pose ne s'invente pas, il se pratique** !



(□) milivanily

Apprenez à poser en utilisant un ou plusieurs miroirs

Utilisez un **grand miroir**, ou même mieux plusieurs miroirs avec des **angles** différents :

- Je le répète, soyez **tonique et détendue** ! Vous aurez l'air plus naturelle sur les photos
- **Prenez la pose**. Observez votre corps, **rectifiez** en conséquence la position de ce qui ne vous met pas en valeur
- **Gardez le dos droit**, mettez les **épaules** légèrement en arrière, bombez un peu le **torse**, **avancez votre menton** d'un ou deux centimètres
- **Essayez des positions** debout, assise, couchée, en sautant... tout ce qui vous passera par la tête !
- Trouvez votre **meilleur profil**, et l'**angle de vue associé** qui vous rendra plus désirable
- Les **jambes** sont très importantes : essayez de mettre plus votre poids sur **une des deux jambes**, cela vous donnera une **silhouette en forme de « S »**, très esthétique



(□) marusya21111999

Apprenez à bien positionner les éléments de votre corps

- Les **mains** peuvent gâcher la meilleure des photos : **évittez de présenter vos paumes ou le dos de vos mains** face à l'appareil photo. La meilleure position est de **montrer partiellement vos mains**, plutôt sur la tranche par exemple, tout en les **remontant légèrement** à partir du poignet
- **Décolliez légèrement les bras de votre corps**, cela évitera d'écraser le « gras » du bras : dans certains cas les éventuelles vergetures et cellulite peuvent même ressortir si vous ne le faites pas. Décoller les bras du corps **met aussi en**

**valeur votre taille**, même si vous n'êtes pas grande

- N'oubliez pas de respirer, et **ne retenez pas votre respiration** lors de la prise de vue, cela se verra et la photo paraîtra un peu anormale



© Benjamin Von Wong

Un bon éclairage peut mettre en valeur les atouts de votre corps

- Vous pouvez **essayer différents éclairages** avec une lampe fournissant une lumière directionnelle. **Jouez avec les ombres**, regardez comment elles peuvent **accentuer les lignes** de votre corps. **Jouez avec la lumière** pour éclairer plus ou moins certaines parties de votre corps et de votre visage. Un exemple frappant est donné par le photographe canadien Benjamin Von Wong, qui arrive à [donner l'illusion que des personnes « normales » ont des corps d'athlète](#) !
- **Testez différents vêtements**, trouvez ceux dans lesquels vous vous sentez bien, et qui **mettent en valeur votre anatomie**, votre **couleur de peau**
- Si vous n'êtes pas à l'aise en talons, évitez de mettre des chaussures qui vous donneront des crispations ! Ceci dit, **les talons hauts donnent plus de galbe à vos jambes**, car ils les contraignent à une position plus tonique
- Enfin, **variez les expressions de votre visage**. Essayez de bouger vos **lèvres** inférieure et supérieure (des deux côtés), de faire des clins d'**œil**, de varier votre **regard**, de creuser les **joues**, de pincer le **nez**, de jouer avec vos **sourcils**, en somme d'[utiliser toutes les parties mobiles de votre visage](#). En conséquence, **tentez des expressions** innocentes ou sauvages, renfrognées ou enjouées, étonnées ou fermées, toute la panoplie est à votre portée

## ■ Le mot final d'*AbsurdePhoton*

Ce qui est vraiment important dans l'art de poser peut être **résumé en quatre phrases** :

- Soyez **tonique et détendue**
- **Travaillez sérieusement** vos poses
- **Exploitez** au mieux vos **atouts naturels**
- **Éclatez-vous** !

- Apprenez à poser comme un modèle pro -

Vous pouvez bien entendu vous **inspirer** des photos que vous pouvez trouver dans les magazines, les publicités, les recueils de photographie --- mais **vous finirez par trouver** vos styles bien à vous avec de la persévérance.

Si vous vous êtes suffisamment entraînée, **venez donc me montrer** ce que vous savez faire, [posez pour moi](#) !