

#IGrowYourFood

Prenez des photos exceptionnelles
pour la campagne 'I Grow Your Food'

Il est l'heure de prendre des photos ! Montrez votre engagement en faveur du bio au travers d'images captivantes. Que vous ayez un smartphone, un appareil photo à disposition, ou que vous ayez récemment acquis un tout nouvel équipement, suivez les étapes ci-dessous pour vous garantir le résultat de clichés de haute qualité.



Regarder d'abord, capturer ensuite

Maintenant que vous avez décidé de prendre part à notre campagne, prenez quelques secondes pour réfléchir à l'image que vous voulez créer. Prenez note des idées, des lieux et des accessoires dont vous pourriez avoir besoin (des légumes, votre tenue, un panier, etc.) Si vous êtes en manque d'inspiration, notre guide de campagne comprend quelques suggestions sur la façon de commencer. Si vous prenez une photo ou vidéo de quelqu'un d'autre, assurez-vous d'avoir leur consentement. Vous pouvez également trouver ces informations sur notre site web #IGrowYourFood.

Vérifiez votre équipement

Lorsque l'on est excité à l'idée de prendre une photo, il arrive qu'on oublie de vérifier (et revérifier) notre équipement.

N'oubliez pas de nettoyer l'objectif de votre appareil photo. Surtout si vous utilisez un téléphone. Chargez votre batterie jusqu'à 100 % pour plus de puissance. C'est nécessaire, vous verrez. Avez-vous besoin d'un trépied ? Si vous n'en possédez pas, créer/trouvez des surfaces qui peuvent vous donner plus d'équilibre (une pile de livres, vous appuyez contre une colonne, etc.)





Éviter le “Duck Face”

Si vous voulez utiliser un “format selfie” pour enregistrer votre vidéo IGYF, oubliez tout ce que vous avez vu en ligne ! Pas de duck face, pas de filtres distrayants, juste vous et la caméra. Faites d’abord simple, et ajoutez votre style fantaisiste plus tard (si nécessaire), surtout en ce qui concerne l’angle que vous choisissez.

Essayez de tenir votre smartphone à hauteur des yeux, de vous placez sur un côté de l’écran ou au centre, et commencez votre vidéo. Si vous pensez qu’il vous sera difficile de garder votre bras stable, utilisez un support ou dotez-vous d’un selfie stick. Vous pouvez également demander à un ami de vous aider, afin de mieux vous concentrer sur le contenu de votre message.

Demandez de l’aide

L’aide de vos amis peut être précieuse ! Si votre photo nécessite un meilleur éclairage, un arrangement spécial ou juste un deuxième avis, appelez un ami pour vous aider à obtenir la photo parfaite. Obtenir de l’aide signifie que vous pouvez vous concentrer sur le contenu, et cela peut aussi être une façon agréable de passer du temps avec des collègues ou des amis.

Apprenez la règle d’or

Votre appareil photo vous offrira très probablement une option de grille pour vous guider pendant le cadrage d’une image. Utilisez cette grille pour appliquer la “règle des tiers”. Regardez le GIF ci-dessous pour comprendre comment ça marche. En fait, si vous positionnez les points d’intérêt de votre scène le long des lignes ou au point d’intersection de la division supérieure (gauche ou droite) de votre grille, vous obtiendrez des images plus équilibrées, qui donneront plus de contexte à votre photo.





Rester à hauteur des yeux

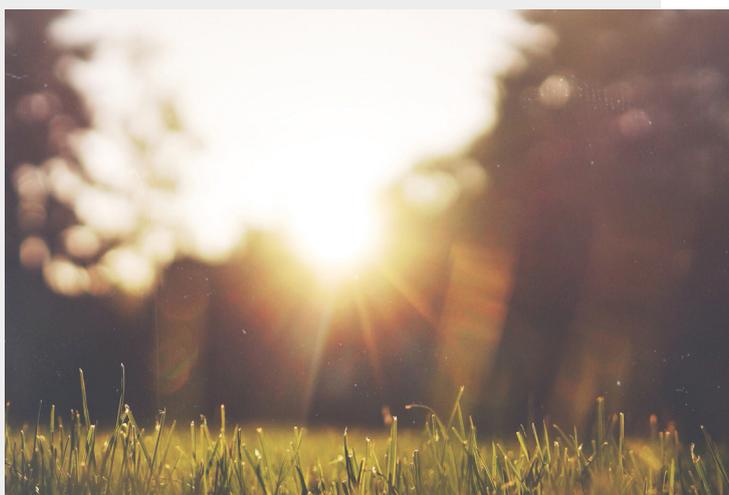
Parfois, on oublie de s'agenouiller, et on incline l'objectif vers le haut ou vers le bas, pour nous aligner sur l'objet qu'on veut capturer. C'est important, car la perspective que notre caméra montre, peut aussi transmettre des sentiments et des émotions. Par exemple, prendre une photo d'un chien de la hauteur d'un agriculteur, le fera paraître plus petit, mais à hauteur des yeux, de nouveaux détails du sujet apparaîtront.

Composez avec la lumière

Une règle de base pour gérer la luminosité, est en fait de laisser la personne faire face à la source de lumière.

S'il y a une fenêtre, placez-vous ou votre élément principal face à la lumière, sans la bloquer. Si vous êtes derrière l'appareil photo, vous pouvez également trouver un meilleur positionnement et vous adaptez à la lumière.

Essayez d'éviter les situations où il y a un fort contraste sur le visage, cela pourrait cacher ou révéler des détails que vous ne voulez peut-être pas montrer. Enfin, le meilleur moment de la journée pour prendre une photo, est tôt le matin ou avant le coucher du soleil (la lumière est plus douce); à midi le soleil réduit toutes les ombres mais intensifie la lumière. Planifiez à l'avance pour de meilleurs résultats.



Faites attention à l'arrière-plan

Bien que la règle des tiers prenne en compte l'arrière-plan dans votre cadre, il peut parfois être difficile de trouver un équilibre entre le sujet, et ce qui se passe autour de lui. L'idéal est de rester simple, mais ne jamais avoir un mur derrière le sujet. Pensez aux différentes couches de votre photo : la première couche est votre sujet, la deuxième couche est constituée des éléments qui comptent pour votre sujet, et la troisième est l'environnement autour de lui. Vous pouvez aussi jouer avec deux couches, mais n'oubliez pas de toujours créer un sentiment de profondeur.

Gérer des mains tremblantes

Voici quelques conseils pratiques pour réduire les tremblements sur vos photos.

- Améliorez votre posture. Respirez profondément, rapprochez vos bras de votre corps et redressez votre dos (pas nécessairement verticale à 100%), placez vos pieds bien ancrés dans le sol, respirez à nouveau profondément et prenez votre photo.
- Utilisez des structures solides pour une meilleure stabilité. Appuyez-vous contre une colonne, placez vos bras sur une clôture, asseyez-vous par terre ou allongez-vous par terre. Faites attention à votre environnement et utilisez-le !
- Utilisez un trépied, ou construisez-en un. Si vous ne possédez pas de trépied, construisez-en un avec les éléments à votre disposition : une pile de livres ou le toit d'une voiture par exemple. Mais rappelez-vous de toujours ajuster votre posture.

N'ayez pas peur

Si vous avez tout lu jusqu'ici, voici notre dernier conseil : transgressez les règles, ou peut-être pas. Essayez de les mettre en œuvre et soyez créatifs. Mais ne laissez pas les règles gâcher une idée qui vous inspire.

Expérimentez avec les réglages de votre appareil photo, utiliser des filtres pour jouer avec les couleurs et les perspectives (mais conservez TOUJOURS la photo originale). Maîtriser les faits de base, essayez de nouvelles idées : les résultats peuvent être surprenants.



Suivez-nous!

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux pour découvrir d'autres exemples de récits captivants en images. Nous mettons en ligne de nouveaux contenus chaque semaine.

[Facebook](#) | [Twitter](#) | [Instagram](#) | [Youtube](#) | [LinkedIn](#)



Ce document a été réalisé avec la contribution financière de L'Agence suédoise de coopération internationale pour le développement (SIDA), par l'intermédiaire de la Société suédoise pour la conservation de la nature (SSNC). Les opinions exprimées dans le présent document ne doivent pas être considérées comme reflétant nécessairement l'opinion officielle du SSNC ou de ses donateurs.