



5 trucs imparables pour des photos de sports (extrêmes) réussies

La photographie de sport est une discipline à part entière. Chaque sport a ses règles, ses subtilités et ses spécialistes sur tous les terrains. Je suis un VTTiste de longue date. Je pratique le VTT depuis plus de vingt ans. J'ai vu défiler des centaines d'images prises dans des endroits et des conditions très variées. La connaissance de la pratique d'un sport fait de vous un meilleur photographe dans cette pratique particulière. Le fait de pouvoir anticiper (un minimum) ce que le sportif va faire permet de réaliser des photos intéressantes et réussies. La clé comme dans tout type de photographie, c'est de connaître ce que vous photographier et "jouer" avec votre sujet pour créer un lien de confiance. Pour celles et ceux qui n'ont jamais capturer de sports extrêmes, ça peut sembler facile. Mais à vrai dire, contrairement à un modèle qui pose en studio, la photo de sport est un peu plus imprévisible. Et c'est plus particulièrement le cas pour les sports extrêmes. Ceci dit, et en gardant bien cela à l'esprit, voici mon top cinq des astuces pour vous aider à réussir vos photos de sports... extrêmes ! 📷



1. Connaître le sport

Avez-vous déjà photographié une ballerine ? Si c'est le cas, vous savez qu'elles scruteront le moindre détail de votre photo. La position d'un doigt ou à quelle hauteur elles sont sur leurs orteils dira si c'est une photo qu'elles aiment... ou qu'elles détestent. Les athlètes de la plupart des disciplines sportives sont tout aussi exigeants ! La meilleure façon de savoir à quoi ressemble une (très) bonne photo d'un sport est de commencer par faire vos recherches. Regardez sur des sites dédiés au sport qui vous intéresse ou que vous souhaitez photographier. Observez ce que les photographes de ces sites capturent. Trouvez d'où les photos ont été prises. Tentez de déterminer les longueurs focales utilisées et voyez comment la scène était éclairée au moment du cliché. Comme pour toute photo, la clé est de la décomposer et de visualiser le résultat que vous voulez obtenir avant de déclencher. La seule différence avec les sports extrêmes est que la personne que vous prenez en photo risque de (sérieusement) se blesser pour votre photo. Vous devez être prêt, savoir quels réglages vous allez utiliser et avoir votre angle à l'esprit. Ce qui nous amène naturellement au point suivant...



Photo prise lors d'une sortie VTT dans les Alpes du Sud (en France) © Florent Letertre Photographe



2. Les réglages de l'appareil

Les sports extrêmes sont rapides. Le moment décisif ne dure souvent qu'une fraction de seconde. Et vous devez capturer une infime partie de celle-ci. Il y a deux manières de figer le mouvement en sports extrêmes : l'un est d'utiliser une [vitesse d'obturation](#) élevée, l'autre est d'utiliser un flash avec un éclair relativement court. A moins que vous sachiez ce que vous faites avec un flash externe ou que vous shootiez de nuit, utiliser une vitesse d'obturation élevée est une bien meilleure option lorsque vous débutez. Vous avez besoin de bloquer votre exposition rapidement et une grande vitesse d'obturation est la façon la plus simple d'y arriver. Vous devriez mettre votre appareil en [priorité vitesse](#) et régler une vitesse d'obturation sur 1/500 de seconde minimum. Cela fera que vos images ne seront pas sujettes au flou de bougé, ce qui est important pour capturer ces beaux mouvements. Avec ce mode, vous ne contrôlez pas l'ouverture du diaphragme et la sensibilité ISO.

Personnellement, au début, je vous conseille d'utiliser une sensibilité plus élevée et une plus petite ouverture. Le résultat sera une plus grande profondeur de champs et donc plus de chance d'obtenir des images nettes. Tout ça est parfait pour des photos en extérieur, mais quand vous photographiez une discipline sportive en intérieur, vous devez penser à utiliser le flash ou un objectif lumineux (à grande ouverture). En termes de [mode autofocus](#) pour votre appareil photo, pour les photos de sport, vous devriez prendre l'habitude d'utiliser le mode Continu (AF-C ou AI Servo). Il est destiné aux photos d'action et vous donnera la meilleure chance d'avoir la mise au point sur votre sujet. Une autre manière d'opérer est de définir la zone de mise au point à l'avance et de passer en mise au point manuelle pour la bloquer. Cette technique implique d'avoir votre sujet pris dans la zone que vous avez prédéfinie pour prendre la photo, viser ce point et déclencher (toujours en mise au point manuelle). Comme pour tout, relisez votre manuel d'utilisateur, essayez et voyez ce qui fonctionne pour vous.



Une photo d'une course de duathlon (VTT/Course à Pied) dans ma région.
© Florent Letertre Photographe



3. Au feeling ? Non réfléchissez !

Comme dit plus haut, les instants à capturer en photographie de sports (extrêmes) peuvent être très courts, parfois une fraction de seconde. L'instant où vous voyez le moment parfait dans le viseur, il est déjà trop tard. Vous devez vous faire confiance et déclencher juste avant le moment "décisif". Anticiper ce qui va se passer et faites confiance à votre instinct. Votre instinct va s'affiner avec la pratique et l'expérience. Pour la plupart des sports, vous aurez plusieurs chances d'avoir votre photo. Dans certains cas, vous pouvez même avoir trop d'essais. Vous pourrez casser l'ennui en changeant d'angles de vue si vous pensez à quelque chose de différent, ou vous pouvez le maîtriser. Cependant, essayer différentes choses permet de découvrir des cadrages plus intéressants ou plus originaux et surtout de faire varier un peu les séries.



Également prise lors d'un duathlon dans ma région © Florent Letertre Photographe



4. Le bon angle

Le meilleur angle pour prendre des photos de sports (extrêmes) à tendance à être en contre-plongée. Cela ajoute de la hauteur et de la puissance aux personnes de votre photo. C'est une des techniques que vous verrez dans beaucoup de magazines spécialisés même s'il n'y a pas de règles absolues. Quand vous avez trouvé votre endroit, regardez autour de vous. Essayez de prendre quelques photos de différents angles jusqu'à ce que vous trouviez celui qui rend le mieux pour votre sujet. Concernant la composition, pour permettre à votre photo d'avoir du sens aux yeux du lecteur, il est nécessaire d'avoir trois choses : d'où il vient, où il est et où il va... Nous avons déjà tous vu énormément de photos où on peut voir le sujet dans le ciel. Il n'y a pas de contexte, vous pourriez aussi juste l'avoir pris sur un fond de ciel. **Le contexte est la clé.** Le troisième et dernier truc sur la composition est d'éviter la photo de dos. La clé pour une bonne photo de sport, c'est de pouvoir voir les yeux du sujet. Quand vous avez trouvé le bon angle pour votre photo, regardez de quelle manière vos sujets approchent et adaptez vous en conséquence. En ayant leur visage dans le cadre, vous aurez toujours une meilleure photo. Pour répondre à la question que certains d'entre vous pourraient se poser, quelle est le meilleur objectif pour la photo de sports (extrêmes) ? Je recommande le grand-angle, l'idéal étant le Fisheye. Ces optiques permettent de cadrer large et de prendre une bonne partie de la scène. En plus, elles donnent cette magnifique distorsion que nous associons à ce type de photographies. Cependant, cela signifie que vous êtes particulièrement proche de l'action, ce qui nous amène au dernier point de cet article.



Cette photo a été prise au ras du sol pour accentuer l'impression de maîtrise et de force du sujet au moment de son passage. © Florent Letertre Photographe



5. Restez prudent

Vous devez être continuellement attentif à votre environnement lorsque vous faites de la photo de sport. Même si vous photographiez avec un long objectif. Il y aura toujours plein de gens autour de vous et sur les différents spots de prises de vues. Cela signifie qu'il y aura beaucoup de passages et des risques de chutes ou de mauvaises trajectoires pouvant causer un accident. A grande vitesse, je vous laisse imaginer le résultat. En photographiant au grand-angle ou au Fisheye, vous prenez d'autant plus de risques. Alors qu'il peut être facile et rapide de se sentir en sécurité lorsque l'on regarde à travers son viseur, rappelez-vous qu'être photographe peut être aussi dangereux que d'être le rider dans le cas où ça tourne mal. Gardez juste les yeux grands ouverts et rappelez-vous qu'une photo ne vaut pas la peine d'être blessé.



Photo un peu particulière puisqu'elle a été prise en roulant. Petit hybride Fuji à bout de bras pour une visée un peu aléatoire © Florent Letertre Photographe



Évidemment, vous l'aurez compris, les trucs et les conseils donnés dans cet article ne sont pas uniquement destinés à la photographie de VTT. Ni à un sport en particulier d'ailleurs. Tout ce que vous avez lu ici est valable pour la plupart des sports alliant vitesse, mouvements ou figures. Comme vous pouvez le voir avec les quelques photos ci-dessous.



© Florent Letertre Photographe



© Florent Letertre Photographe

J'espère que cet article vous a donné envie de vous adonner à la photo sportive. En suivant ces cinq astuces, avec un peu d'anticipation et de pratique, vous arriverez rapidement à des résultats de qualité.