



# 52

DÉFIS

---

## PHOTO INSTAGRAM

ADAM JUNIPER



Éditions  
EYROLLES



Tout à la fois guide d'inspiration, cahier d'exercices et journal personnel, cet ouvrage vous propose de relever 52 défis pour booster votre compte Instagram et donner de la personnalité et du peps aux photos que vous y postez.

Selfies, photo culinaire, photo de mode ou adorable portrait de votre animal de compagnie favori, revisitez les grands classiques d'Instagram et relevez un nouveau challenge par semaine pour transformer les images de votre smartphone en petites œuvres d'art. Vous trouverez dans ce guide pratique alternatif des suggestions innovantes et inspirantes sous formes de conseils, de jeux, de projets et pourrez y consigner vos réflexions et vos progrès tout au fil de l'année.





PHOTO  
**INSTAGRAM**



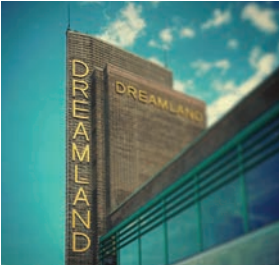






PHOTO  
**INSTAGRAM**

ADAM JUNIPER

● Éditions  
**EYROLLES**

# DÉFIS

Cochez les projets réalisés.

<input type="checkbox"/>	01	OPTIMISER UN POST	12	<input type="checkbox"/>	14	POSE LONGUE	46
<input type="checkbox"/>	02	ASTUCES ET FILTRES	16	<input type="checkbox"/>	15	#FOOD 1 : LA MISE EN PLACE	48
<input type="checkbox"/>	03	INSTA EN COULEURS	20	<input type="checkbox"/>	16	#FOOD 2 : LES ARRIÈRE-PLANS	50
<input type="checkbox"/>	04	AMÉLIORER VOTRE IMAGE	24	<input type="checkbox"/>	17	LE POIDS DES MOTS	54
<input type="checkbox"/>	05	#NOFILTER	28	<input type="checkbox"/>	18	UNE VISION DIFFÉRENTE	56
<input type="checkbox"/>	06	#MARQUE	30	<input type="checkbox"/>	19	VISER LA LUNE	58
<input type="checkbox"/>	07	LES GRANDS ESPACES	32	<input type="checkbox"/>	20	TRAVAILLER DANS L'OMBRE	60
<input type="checkbox"/>	08	LA VIE DE LA RUE	34	<input type="checkbox"/>	21	À L'ÉCHELLE	62
<input type="checkbox"/>	09	#SELFIE	36	<input type="checkbox"/>	22	UNE HISTOIRE DE STORY	64
<input type="checkbox"/>	10	VISITER AU BON MOMENT	38	<input type="checkbox"/>	23	#ARCHITECTURE	66
<input type="checkbox"/>	11	PROFONDEUR RÉDUITE	40	<input type="checkbox"/>	24	AU-DELÀ DU SELFIE	68
<input type="checkbox"/>	12	LE REGARD	42	<input type="checkbox"/>	25	VUE DU CIEL	70
<input type="checkbox"/>	13	INSTA ÉMOTION	44	<input type="checkbox"/>	26	BEST NINE	72

## LÉGENDE DES DÉFIS

Chaque défi est accompagné de symboles indiquant les types de tâches concernées.



ÉDITION



HASHTAG



FILTRE



LUMIÈRE ET COULEURS



COMPOSITION



TECHNIQUE



APPLICATIONS



ACCESSOIRES



MATÉRIEL

27	À LA UNE	74	40	REFLETS ET INVERSIONS	100
28	PROGRAMMEZ VOS POSTS	76	41	RETROUVEZ LA PASSION	102
29	MIROIR, MON BEAU MIROIR	78	42	L'ÉCLAIRAGE DE POCHE	104
30	BOOMERANG	80	43	#ANIMAL 1 : L'ÉCLAIRAGE	106
31	MINI-FILM	82	44	#ANIMAL 2 : LA COMPOSITION	108
32	GRILLES ET FENÊTRES	84	45	PRENEZ LE CONTRÔLE	110
33	#VOYAGE	86	46	LES PANNEAUX	112
34	PARTAGEZ VOTRE PASSION	88	47	LE JEU DES HASHTAGS	114
35	L'ART DE L'OBJET	90	48	#MODE	116
36	CAPTUREZ L'ACTION	92	49	#HEALTHY	118
37	UN TIMING PARFAIT	94	50	LUMIÈRE, MOTEUR, ACTION !	120
38	TROUVER VOTRE ÉDITEUR	96	51	DOUBLE DOSE	122
39	SAISIR L'INSTANT	98	52	#ARGENTIQUE	124

## CARNET DE BORD

*Tout au long du livre, utilisez  
ces emplacements pour annoter  
les défis relevés et vos images.*

---

---

---

---

---

---



# INTRODUCTION

Bien des photographes professionnels déplorent l'arrivée d'Instagram. Ils vous diront que ce réseau social rend stupide, qu'il récompense des clichés de chats rigolos plutôt que la photographie de qualité. En réalité, peut-être n'ont-ils pas compris l'essentiel. Leurs esprits restent tournés vers les besoins spécifiques de leurs clients ou vers la galerie d'art dans laquelle ils espèrent exposer leur travail. Instagram est une galerie nouvelle, différente, et vos clients... Eh bien, ce sont qui vous voulez !

Vous en savez maintenant déjà plus que certains professionnels.

Cependant, ne vous reposez pas sur vos lauriers pour autant. Les professionnels, dans l'ensemble, s'adaptent rapidement – ceux qui ont raté le coche ne sont déjà plus professionnels. Mais ils ne forment qu'un petit groupe dans une immense foule en quête d'attention, et puisqu'ils se concentrent sur leur client, vous avez un pas d'avance sur eux. Instagram récompense le spectaculaire, et vous devez vous distinguer dans un terrain de jeu gigantesque où vous n'êtes pas plus attendu que quiconque. Si vous jouez pour vous-même, vous avez un autre avantage sur ceux dont les motivations sont plus commerciales : vous pouvez être créatif.

Étant donné que vous lisez ces pages, il est permis de penser que vous espérez dépasser les « likes » polis de la famille et des amis, pour monter au firmament. C'est dans ce but que, au fil des 52 défis photographiques de cet ouvrage, nous allons essayer d'explorer et de débrider votre potentiel créatif. Peut-être vous aiderons-nous à trouver votre niche, peut-être découvrirez-vous ici un style qui vous plaît. Nous allons tout essayer, y compris photographier avec votre téléphone, un appareil photo, des accessoires, des applications, etc., afin de trouver comment vous pouvez vous hisser avec votre appareil au-dessus des nuages (y compris littéralement).

Les sujets populaires et surphotographiés sont légion sur Instagram : la mode, la nourriture, les selfies, les chats... Évidemment, vous voudrez aborder ces sujets ; sans doute l'avez-vous déjà fait. Notre but est de vous montrer de nouvelles façons de procéder pour accroître votre succès artistique, ce qui devrait vous apporter plus de ces likes que vous désirez. Mes éditrices et moi avons sélectionné des photographes intéressants à vous faire découvrir : nous vous encourageons à vous abonner à leurs comptes pour y puiser une inspiration supplémentaire. Faites cela, relevez ces défis (un par semaine ou un par jour peut-être), et votre compte s'entretiendra de lui-même. Bonnes prises de vues !

**Adam Juniper**  
**@juniperific**

#52défis #instagram #photographie

# INSTAGRAM

## POUR LES PHOTOGRAPHES

Si vous débutez sur Instagram, mieux vaut faire connaissance avec les concepts-clés et le vocabulaire de l'application, avant de vous lancer dans ces défis.

**FIL** – Le fil est le cœur d'Instagram, constitué des photos (et, si vous le souhaitez, de brefs clips vidéo) que vous postez. Les plus récentes apparaissent en haut, sous votre nom et votre biographie. Les visiteurs peuvent faire défiler votre fil pour voir vos travaux précédents, sélectionner une photo et la commenter. Vos images restent dans votre fil jusqu'à ce que vous les supprimiez.

**PSEUDO** – Votre pseudo est votre nom d'utilisateur unique d'Instagram, qui commence par le symbole @. Le mien est @juniperific. Une coche bleue apparaît à côté du pseudo de certains membres d'Instagram : cela signifie que son titulaire est une personnalité publique qui a demandé à ce que les administrateurs du réseau vérifient son identité.

**POSTER** – Lorsque vous avez fini de peaufiner une image, vous pouvez la poster, c'est-à-dire l'envoyer sur votre fil ou dans une story afin que le monde entier puisse la voir. Instagram est conçu pour que vous postiez des images depuis votre smartphone plutôt que votre ordinateur.

**HASHTAG (#)** – Le hashtag (#) est utilisé pour créer une étiquette, une métadonnée. Il signifie : « le mot suivant sert à expliquer de quoi il s'agit ». Cela aide les moteurs de recherche qui tentent de cataloguer Internet. Google est bien trop intelligent pour avoir besoin de cette aide, mais nous autres, humains, continuons à l'utiliser pour indiquer les mots-clés. Instagram utilise efficacement ces étiquettes pour chercher les images populaires par thèmes.

**STORIES** – En 2016, Instagram a ajouté les stories, un style fondamentalement différent de média social – une véritable application dans l'application. Si le fil est un enregistrement permanent, les stories sont conçues pour être temporaires, afin de montrer aux gens ce qui se passe à un instant donné. Elles vous permettent de poster du contenu récent (moins de 24 heures) et, hormis pour celles mises en avant, elles disparaissent passé ce délai.



**IGTV** – IGTV, la télévision d'Instagram, est une application qui permet de poster des vidéos plus longues. La plate-forme vidéo dominante, YouTube, utilise le format télévision classique, horizontal ; les stories d'Instagram, dont de brèves vidéos, sont conçues pour être visualisées à la verticale, comme nous tenons nos téléphones. Instagram y a vu une niche pour du contenu plus long, qui ne disparaît pas immédiatement, et a lancé IGTV en 2018. De nouvelles façons de voir des vidéos apparaissent tous les jours...

**MESSAGERIE INSTANTANÉE** – Y ayant vu une menace, Facebook a acheté Instagram en 2012. Facebook commençait déjà à être perçu comme un réseau d'utilisateurs plus âgés, conçu lorsque les ordinateurs étaient les rois du Web, avant le règne d'applications sur l'écran tactile d'un smartphone. Depuis, des fonctions telles que l'envoi de messages instantanés à un autre utilisateur et la publicité sont apparues.

## OUTILS D'ÉDITION D'IMAGE

**Filtre.** Instagram vous permet d'éditer vos images en appliquant un certain nombre de réglages prédéfinis, baptisés Filtres. Ce sont des effets numériques, dont certains imitent les effets de filtres physiques placés sur l'appareil. Les filtres changent de temps en temps, mais il est facile d'en choisir un en faisant défiler les aperçus et en appuyant sur celui qui vous plaît. Vous pouvez ensuite modifier son intensité.

**Modifier.** Au lieu d'appliquer un filtre, vous pouvez aussi choisir une série d'outils de retouche. Ceux-ci vous permettent d'ajuster votre image, par exemple de renforcer la saturation ou de corriger la perspective ; comme les filtres, vous pouvez doser l'effet.

**Recadrer.** Après avoir sélectionné une image dans votre smartphone, vous pouvez l'agrandir en éloignant deux doigts sur l'écran, ou encore déplacer la photo à l'intérieur du cadre. Cela vous permet de recadrer, une façon pratique de composer une meilleure version de votre image en sélectionnant la zone la plus réussie.

# LA PHOTOGRAPHIE POUR LES INSTAGRAMEURS

Comme tout site de partage de photos, Instagram propose des images d'un très haut niveau. L'art de la photographie peut prendre une vie entière à étudier, mais quelques termes et techniques de base peuvent vous aider pour commencer.

**MISE AU POINT** – Il est fondamental de contrôler quelles parties de votre image sont nettes. Sur un appareil photo, vous devez maîtriser l'autofocus ou la mise au point manuelle, afin que votre sujet soit parfaitement piqué. Sur un smartphone, vous pouvez utiliser la zone de mise au point sur votre écran : touchez l'écran sur l'objet qui doit être net pour y placer le cercle ou le carré de la zone de mise au point.

**EXPOSITION** – Exposer correctement une image consiste à trouver le bon équilibre lumineux. Trop sombre (sous-exposé), votre sujet ne ressort pas ; trop clair (surexposé), il devient pâle et manque de détails. Utilisez la zone de mesure de votre appareil pour sélectionner votre sujet, ou un élément intermédiaire entre les portions les plus sombres et les plus claires de la scène, afin d'obtenir la meilleure exposition. Sur un smartphone, la zone de mise au point sélectionne également l'endroit de l'image qui doit être correctement exposé.

**LUMIÈRE** – Les meilleurs photographes passent beaucoup de temps à chercher la lumière idéale, laquelle se trouve souvent en début ou en fin de journée, à l'aube ou au crépuscule. Cela vaut le coup de se lever tôt ou de rester dehors tard : la lumière de ces « heures dorées » donne une chaleur agréable à la scène. Ajouter un flash ou une autre lumière artificielle peut totalement modifier votre univers : l'éclairage est un domaine clé des techniques de studio, que vous pouvez étudier toute votre vie.

**VITESSE D'OBTURATION** – C'est la durée de l'exposition, la période durant laquelle l'obturateur est ouvert et le capteur reçoit l'image. Devant une scène sombre, il faut faire entrer plus de lumière en utilisant une vitesse lente pour augmenter le temps de pose. Vous pouvez aussi accroître la sensibilité du capteur de l'appareil en poussant la valeur ISO, afin d'avoir besoin de moins de lumière. Comprendre ces bases peut vous rendre plus créatif : ainsi, les vitesses lentes permettent au flou de mouvement d'apparaître, tandis qu'une obturation rapide fige les clichés d'action.

**OUVERTURE** – L'ouverture est le diamètre de la pupille de l'objectif, à travers laquelle entre la lumière. Avec une ouverture réduite (telle que f/11 ou f/22), une zone importante de la scène qui vous fait face apparaît nette, ce qui est utile en paysage lorsque toute l'image doit être détaillée. À l'inverse, une grande ouverture (f/8 ou moins) a tendance à flouter le premier plan et le fond de l'image : c'est idéal pour mettre en valeur votre sujet, ou même un détail précis de celui-ci.

**COMPOSITION** – Apprendre les bases de la composition peut transformer vos photos. Par exemple, vous pouvez afficher une grille des tiers sur l'aperçu de votre image (dans le menu de votre appareil ou de votre smartphone), et cadrer vos images selon la règle des tiers : placez le sujet principal non pas au centre, mais à l'intersection de deux lignes de la grille. Dans la même idée, ne photographiez pas un paysage avec l'horizon en plein milieu. Le placement de vos sujets à différents endroits dans le cadre vous permet de maîtriser votre composition.

**LIGNES DE FORCE** – Une autre approche simple de la composition est de chercher des lignes dans la scène que vous observez : une route, une rivière, des marches par exemple. Habituellement, elles doivent commencer en bas de l'image ou près du bas et mener au loin, ou guider le regard dans la photo. Elles peuvent être droites ou courbes. Placez soigneusement les lignes dans le cadre, du premier plan au fond ou d'un angle vers le milieu, afin qu'elles mènent à l'intérieur de l'image : cela aide l'observateur à entrer et à naviguer dans la photo et cela entretient son intérêt.

**PRÉPARER VOTRE FIL INSTAGRAM** – Quelle que soit la forme de vos photos d'origine, le fil Instagram les montre sous forme d'une grille d'images carrées, en lignes de trois. L'allure générale de cette grille est un élément important de votre « marque ». Réfléchissez à la façon dont votre fil doit apparaître : allez-vous utiliser le même filtre, ou des filtres similaires, pour tous vos clichés, ou bien créer un damier où les photos alternent avec des blocs de texte ? Veillez à avoir un style reconnaissable, c'est une vraie marque de succès. Quelle que soit votre approche, vous avez intérêt à planifier ce que vous allez poster et à quel moment. Ainsi, vous ne laisserez pas passer trop de temps entre deux posts.