

PORTRAIT

LES CONSEILS

Votre guide pour une séance photo sans stress !

Marion Frégeac

CONSEILS POUR VOTRE SEANCE

Le but de la séance est d'**avoir des portraits qui vous représentent**, sous votre meilleur jour. Les photos seront vues par vos proches, collègues, clients et/ou potentiels employeurs, et aideront à mettre en lumière votre personnalité.

Choisissez 2 à 3 tenues à porter pendant la séance, si possible des matières qui ne se chiffonnent pas trop, mais assurez-vous qu'elles soient propres et repassées (ou en tous cas, pas froissées)

N'oubliez pas d'apporter tout accessoire que vous souhaitez pour chaque tenue - bijoux, foulard/écharpe, ceinture... Apportez des collants ou chaussettes accordés aux tenues.

Le maquillage donne un rendu différent de "la réalité" en photo, pour celles ne sachant pas se maquiller, je recommande de faire appel à un(e) makeup artist qui s'y connaît en maquillage photo/vidéo.

Le/la MUA vous aidera à vous mettre en valeur, et sait les ombres/teintes/couleurs à privilégier et à éviter en photo.

Essayez d'aller chez le coiffeur 1 à 2 semaines avant. **Ne changez pas radicalement de votre style habituel**, au cas où ça ne vous plairait pas...! Mais rafraîchissez votre coupe et demandez au coiffeur de vous montrer des coiffures faciles à refaire pour vous le jour J et pour éventuellement changer d'une tenue à l'autre.

Pour les hommes, n'oubliez pas de vous raser avant la séance sauf si barbe/moustache, font partie de votre style...!



Pensez à tous les détails : ongles, cheveux, dents, peau. Assurez-vous d’avoir les dents propres (surtout si vous avez déjeuné avant la séance), et un coup de brosse à dents si vous avez bu un café/thé ou une boisson colorée (qui teinte ou jaunit les dents).

Si vous n’avez pas choisi de vous faire maquiller, faites simple : de l’**anti cernes** qui aura atténué les éventuelles imperfections, fond de teint/poudre matifiante pour unifier, et blush pour la bonne mine. **Mascara** pour **agrandir le regard** (fard à paupière/eye liner si ça vous correspond). Pour les lèvres, **un baume légèrement brillant** est parfait pour des photos au naturel. **RDV en page 4 si vous souhaitez que je vous mette en beauté** pour la séance (une légère mise en beauté aide la peau à “attraper” la lumière)

Hydratez-vous bien les jours avant la séance et essayez de bien dormir, pour une peau reposée. En cas d’imperfections, elles seront bien sûr retouchées. N’hésitez pas à m’en faire part lors de la séance. Si vous êtes malade, contactez-moi et reportez ! (vous avez droit à un report sans frais !)

Manucurez vos mains la veille de la séance (ou faites le faire) de façon à avoir les ongles propres. Pour les femmes, vernis à ongles optionnel, à votre habitude, mais n’oubliez pas que la couleur du vernis doit aller avec vos différentes tenues. Dans ce cas une French ou vernis transparent sont à privilégier.





QUOI PORTER

CONSEILS POUR VOTRE PORTRAIT

Vous ne savez pas trop quoi porter pour vos portraits ?
Voici quelques recommandations :

CONSEILS POUR VOS PORTRAITS

Portez des vêtements dans lesquels vous vous sentez bien. La séance portrait pro a pour but de faire ressortir votre côté professionnel, donc ne choisissez pas quelque chose dans lequel vous n'êtes pas à l'aise ou dans lesquels vous ne vous reconnaissez pas..

Certains portraits se feront debout, d'autres assis. Plus vous êtes à l'aise (y compris dans vos vêtements) plus ça se verra sur vos portraits. Un vêtement ajusté rend mieux en photo qu'un vêtement ample, il doit être à votre taille (pas trop serré, pas trop grand), mais surtout : a-jus-té !

Choisissez une tenue adaptée à votre morphologie , et qui vous met en valeur, évitez les motifs trop marqués, les écrits/marques apparents et souvenez-vous que le but est d'être professionnel, confortable, et surtout, être vous.

Important : si vous n'avez pas opté pour une maquilleuse mais n'y connaissez rien en maquillage, je peux aussi vous réaliser une mise en beauté avant la séance au tarif de 60€HT, n'hésitez pas à m'en parler ! - prévoir 30min de plus à la séance)



PORTRAITS FAQ

Comment faire pour ne pas me sentir stressé(e) ?

C'est parfaitement normal d'être stressé(e) avant la séance photo...! On ne fait pas des portraits professionnels tous les jours... Sortir de sa zone de confort est toujours un challenge, mais n'ayez crainte ! Depuis 10 ans, j'ai l'habitude d'accueillir des clients, qui, pour la plupart, n'ont jamais fait de séance auparavant, ou bien encore ne se trouvent pas "photogéniques et n'aiment pas les photos...!". C'est pour cette raison qu'on prend le temps de discuter, et vous verrez que vous vous sentirez rapidement à l'aise et en confiance. Laissez vos inquiétudes à la porte, tout ira bien je vous le garantis ! Si malgré tout ça le stress est très présent, n'hésitez pas à m'appeler! Echanger aide à se sentir mieux :)

Est-ce que je dois savoir poser ?

Non ! C'est aussi mon job ! Je saurai, tout au long de la séance, vous guider et vous indiquer ce qui vous conviendra le mieux afin d'obtenir des portraits naturels, qui vous ressemblent. On regarde les photos au fur et à mesure, et c'est à moi de trouver l'éclairage et les angles les plus flatteurs . La photogénie, ce n'est qu'une question de confiance avec la photographe, d'expressions et de posture !

Est-ce que je pourrai utiliser les photos sur les réseaux sociaux ?

Bien sûr ! C'est non seulement autorisé, mais encouragé ! Beaucoup de personnes utilisent les réseaux pour véhiculer leur image professionnelle (ou "personal branding"), et mettront par exemple la même photo sur LinkedIn et Facebook, en revanche, n'oubliez pas le crédit photo "Marion Frégeacé !".

Combien de tenues dois-je apporter ?

Au moins 2 tenues, selon le forfait réservé, et des couleurs différentes (par exemple une claire, une foncée), si extérieur prévu, pensez à prévoir en fonction de la météo aussi et qu'il est moins évident de se changer dehors.

Dois-je apporter autre chose à la séance ?

En plus de vos tenues, vous voudrez peut-être apporter des accessoires, par exemple, un portable, ordinateur, instrument de musique... Dans ce cas, n'hésitez pas à me faire part de vos idées à l'avance, pour qu'on s'en inspire.

Les photos seront-elles uniquement de près ?

Non. On fera une variété de photos, cadrées plus ou moins larges. Pour les photos en pieds en revanche, il faudra éventuellement prévoir une partie à l'extérieur, je cadre généralement plus buste/visage pour mettre en valeur le regard, mais les photos assises et de 3/4 sont prévues aussi. On fera autant de sourires, du sérieux, mais surtout du naturel, et pro !

Peut-on faire les photos dehors ?

Oui, je vous conseille même, dans certains cas, de prévoir toute la séance en extérieur. Mais on peut aussi allier portraits studio, et extérieur.

Où dois-je aller ?




Si la séance est prévue en partie au home-studio, c'est 63 rue de la Jonquière. Sonnez à l'interphone à l'heure de votre RDV (ou 5min avant), puis c'est au 5ème étage. Il y a un ascenseur à partir du 1er ! Si la séance est en extérieur, le point de RDV sera prévu par échange de mails.

A VOUS DE JOUER !



Voici un petit questionnaire à remplir 

Pensez à m'envoyer les photos/exemples comme demandé dans le questionnaire, depuis :

-  [mon site](#)
mamzellebullephoto.com
-  Pinterest
-  Google images ou tout autre site !

N'oubliez pas de m'envoyer par mail ou dans le questionnaire une photo de vous récente (peu importe la qualité !)

Mon numéro 06 61 75 47 90, envoyez-moi un petit message la veille du shooting pour confirmer que tout est ok pour vous !





Marion Frégeac
06-61-75-47-90

www.mamzellebullephoto.com
contact@mamzellebullephoto.com

ALL CONTENT AND IMAGES @ MARION FREGEAC