

7 JOURS POUR RETROUVER SON REGARD

Le protocole de 7 jours pour briser la page blanche et réapprendre à voir la ville.



Eric FOREY
www.formations-photo.fr

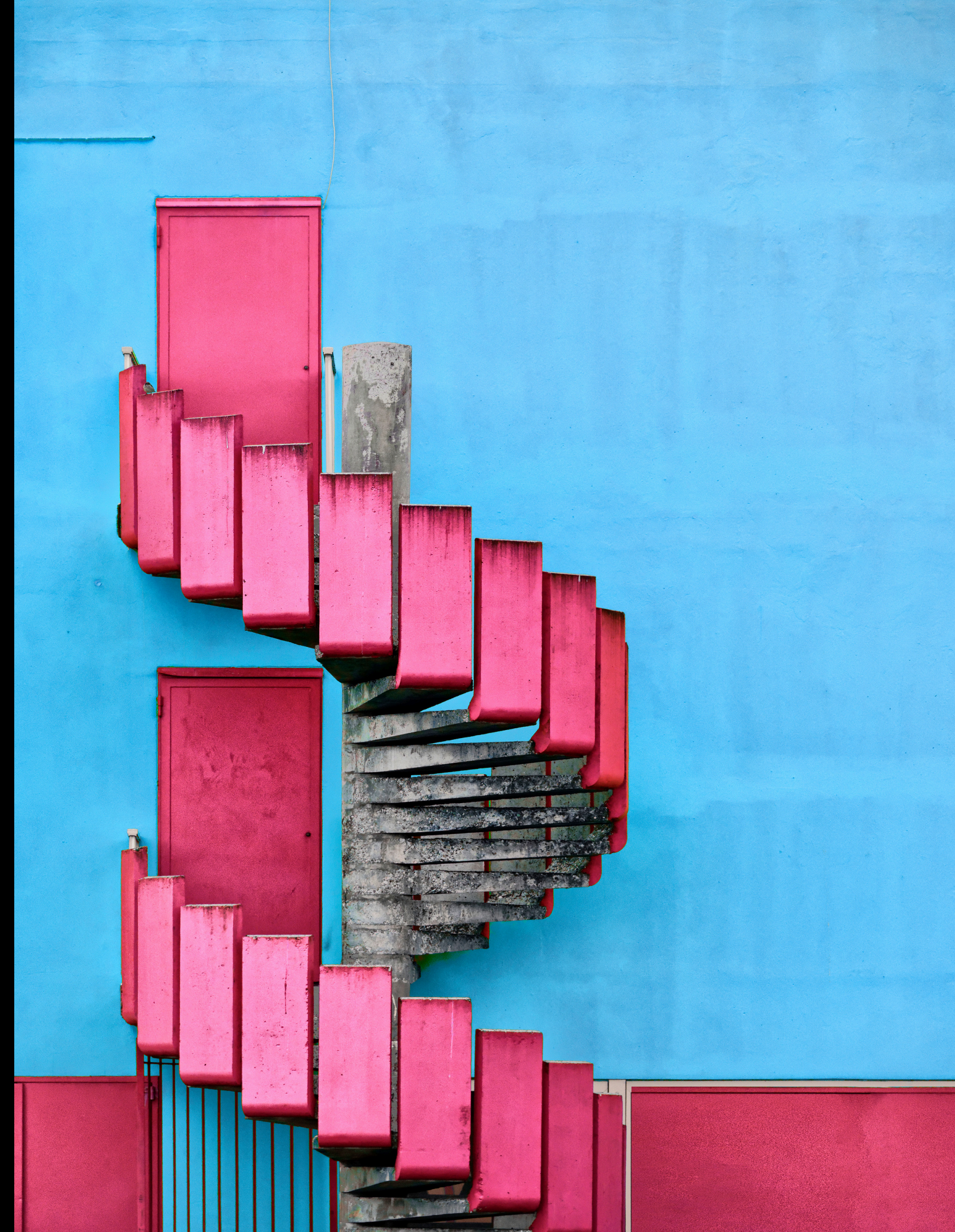
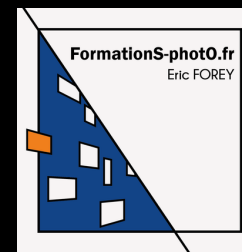


PHOTOGRAPHE ET FORMATEUR

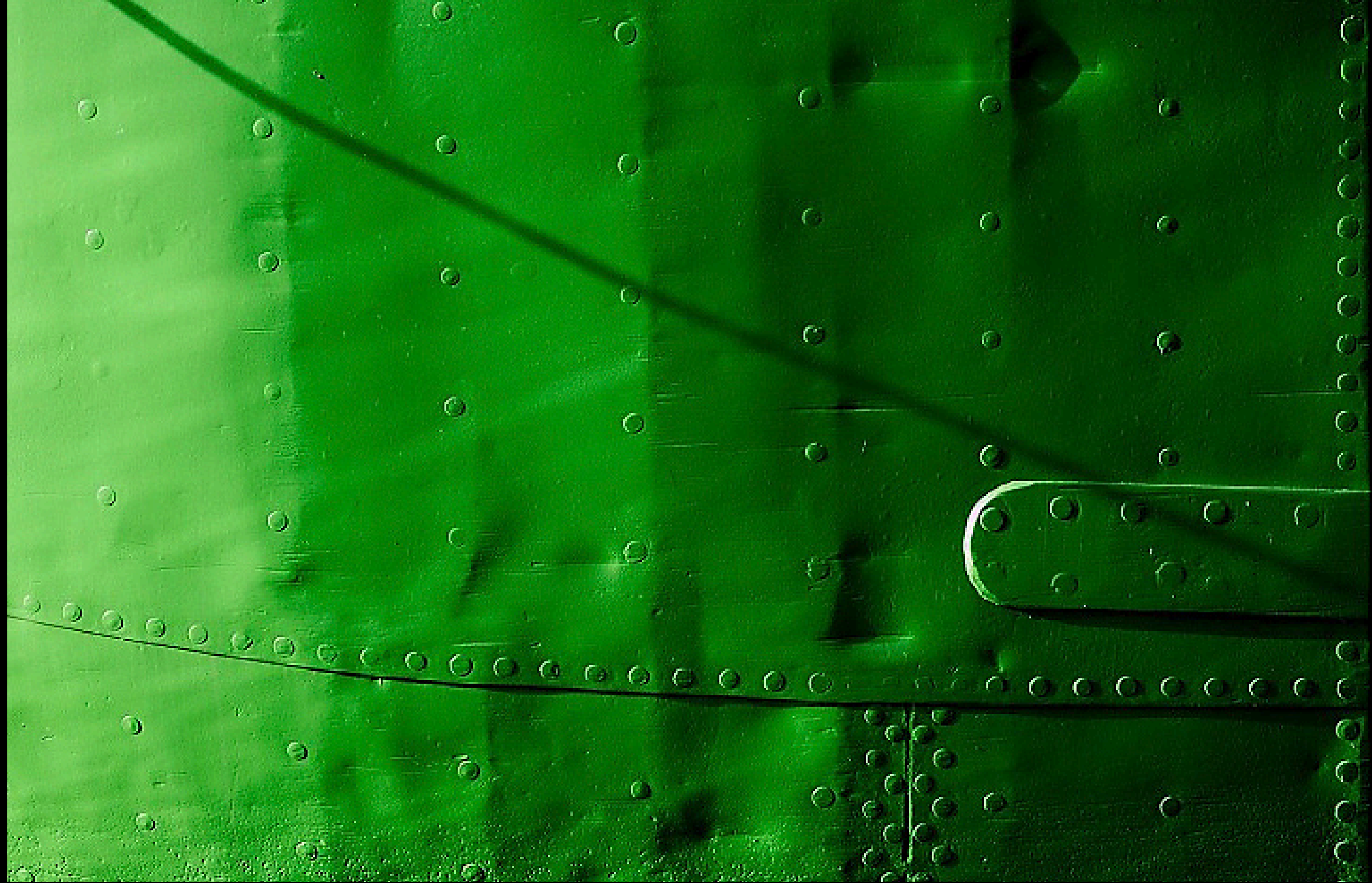
La psychologie du regard

Explorer les raisons pour lesquelles notre regard devient banal face à l'urbain.

- Le concept du "Cerveau Économe" : Explique que le cerveau humain est programmé pour ignorer ce qu'il connaît déjà (l'habitation). En ville, nous ne voyons plus les immeubles, nous voyons des "obstacles" pour aller d'un point A à un point B.
- Ce guide n'est pas une leçon de technique. C'est une séance de rééducation oculaire. À la fin de ces 7 jours, la ville ne vous semblera pas plus belle, elle vous semblera plus riche



J1 : LA DICTATURE CHROMATIQUE

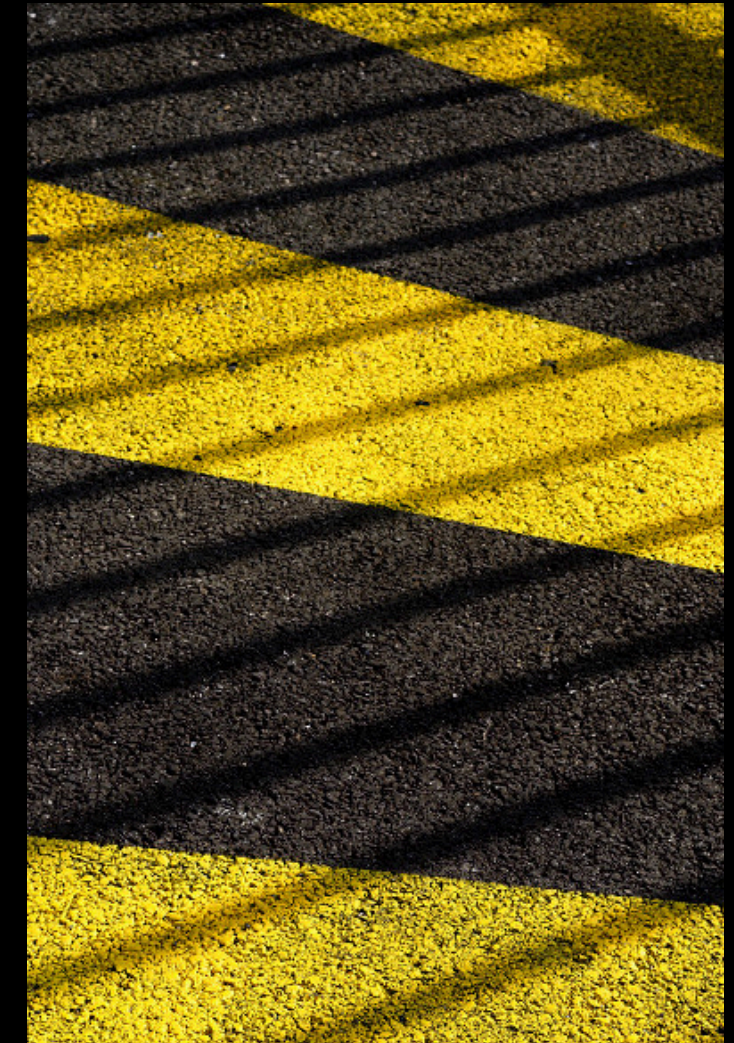
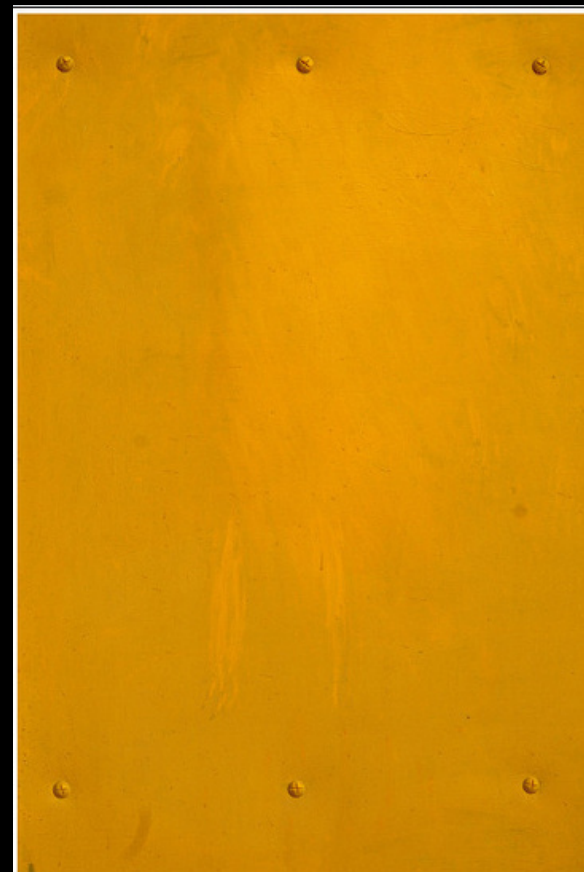


Théorie

La couleur est une émotion puissante, mais c'est aussi un piège de facilité. On se laisse souvent séduire par un mélange de teintes qui "flatte" l'œil, mais qui finit par brouiller le message de l'image.

Exercice

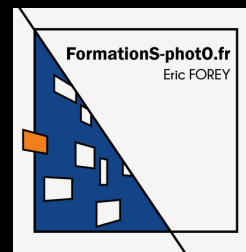
Choisissez une couleur "difficile" : le vert ou le jaune par exemple. Aujourd'hui, votre appareil est un détecteur. Ne déclenchez que si cette couleur occupe au moins 30% de la surface de votre cadre.



Le conseil du formateur

Observez comment cette contrainte vous force à ignorer les sujets "évidents" (un beau monument, un passant élégant) pour vous concentrer sur des détails banals — une poubelle jaune, un tuyau vert, un marquage au sol — qui, une fois isolés, deviennent de pures compositions graphiques.

J2 : L'ÉLOGE DU VIDE (L'ESPACE NÉGATIF)

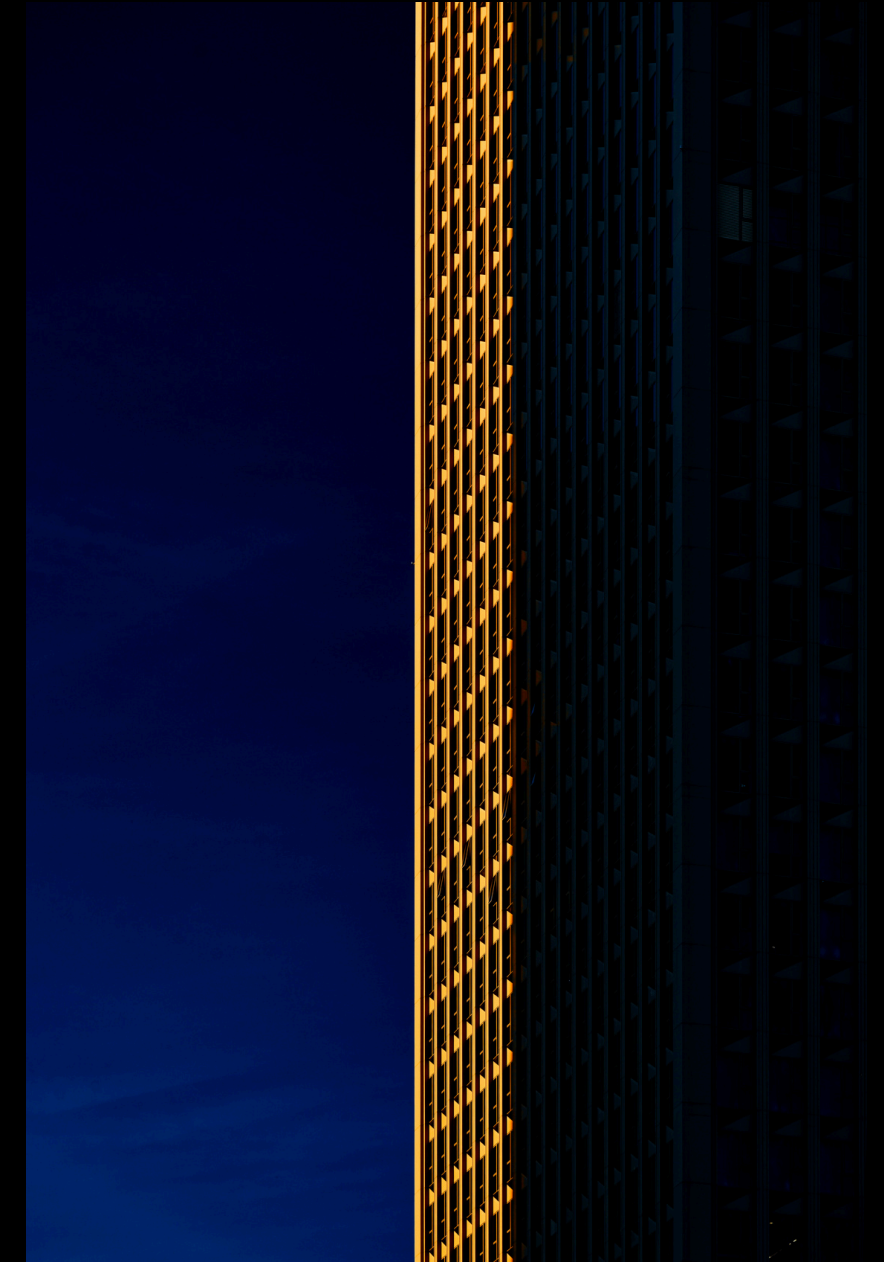
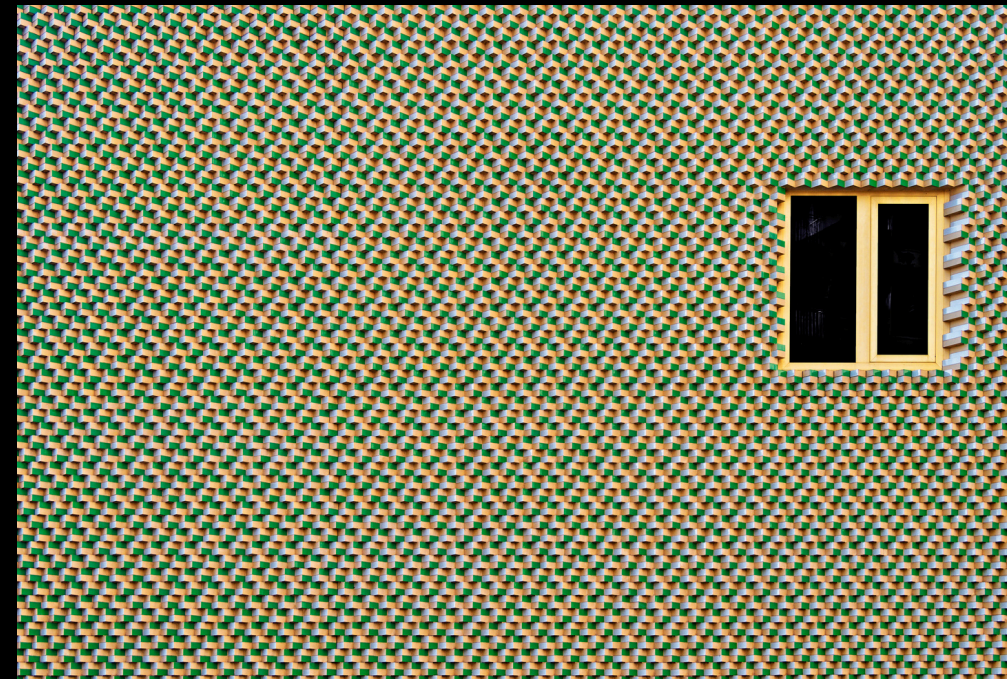


Théorie

L'œil urbain a horreur du vide. On veut tout remplir, tout montrer. Pourtant, en photographie, c'est souvent le vide qui donne toute sa force au plein. C'est le silence entre les notes qui fait la musique.

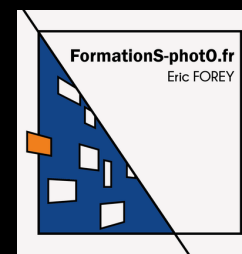
Exercice

Composez vos images de manière à ce que 80% du cadre soit "vide" (un ciel pur, un mur uniforme, une ombre massive). Votre sujet doit être minuscule, presque perdu dans l'immensité de son environnement.



Le conseil du formateur

Formateur Apprenez à faire respirer vos photos. Le silence visuel est souvent plus éloquent qu'un brouhaha de détails. Cherchez la respiration dans l'étouffement de la ville.



J3 :

LA MÉTHODE DES "10 M2"

(CONTRAINTE RADICALE)



Théorie

Le photographe urbain souffre souvent du syndrome de "l'herbe plus verte ailleurs". On pense toujours que la meilleure photo se trouve dans la rue suivante. C'est une illusion.

Exercice

Sortez de chez vous, à proximité choisissez un espace de 10 mètres par 10 mètres. Vous avez désormais interdiction de sortir de ce périmètre pendant une vingtaine de minutes. Vous devez réaliser 10 images cohérentes sans quitter ce point précis.



Le conseil du formateur

Vous allez passer par une phase d'agacement intense pendant les premières minutes. C'est là que le travail commence. Votre œil va s'aiguiser par nécessité. Vous verrez enfin les reflets dans les vitres, les micro-textures du sol et les interactions subtiles que vous ignoriez en marchant.

J4 : LA GÉOMÉTRIE DU CHAOS

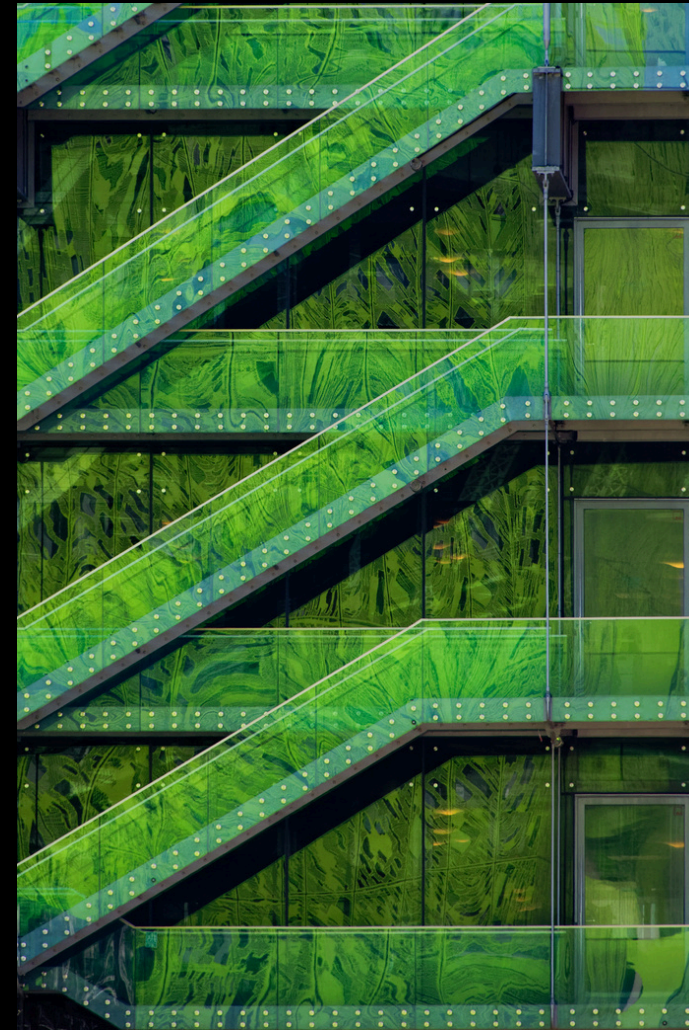
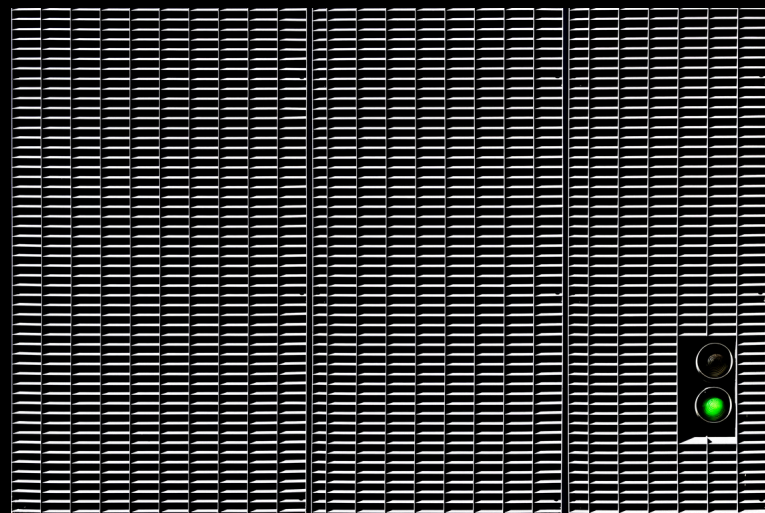


Théorie

L'architecture urbaine est une superposition infinie de lignes, de plans et de perspectives. Votre rôle n'est pas de photographier un bâtiment, mais d'ordonner ce chaos visuel.

Exercice

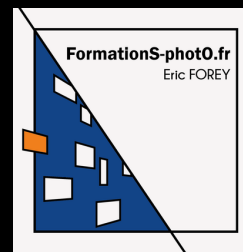
Cherchez les alignements parfaits. Une ligne de trottoir qui rejoint l'angle d'un immeuble. Une ombre portée qui prolonge une fenêtre. Un alignement de poteaux qui crée un rythme.



Le conseil du formateur

Utilisez le quadrillage de votre viseur. Soyez maniaque. En photographie urbaine et notamment d'architecture, la précision est une politesse. Si une ligne n'est pas parfaitement droite ou volontairement brisée, l'image perd son autorité.

J5: LE RÉCIT SANS VISAGE (STREET NARRATIVE)



Théorie

Le portrait de rue n'est pas le seul moyen de raconter l'humain. Parfois, l'absence, les objets ou les attitudes parlent plus fort qu'un visage.

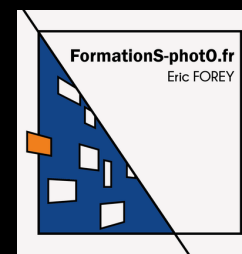
Exercice

Racontez la vie d'un quartier uniquement à travers des indices : des mains ridées, des chaussures usées, un journal abandonné sur un banc public, une silhouette floue derrière une vitre embuée.



Le conseil du formateur

Cherchez "l'instant d'après" ou "l'instant d'avant". Suggérez l'action plutôt que de la montrer. L'anonymat est une force qui permet au spectateur de projeter sa propre histoire.



J6: LA MATIÈRE BRUTE (ABSTRACTION)



Théorie

À force de regarder les structures globales, on oublie que la ville est un assemblage de minéraux, de métaux, de verre et de polymères.

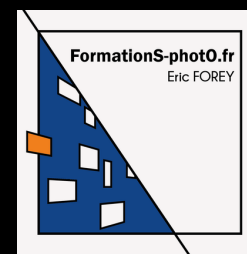
Exercice

Collez votre objectif au plus près des textures. Travaillez sur le graphisme pur des matériaux. On ne doit plus savoir si on regarde un gratte-ciel de 50 étages ou une plaque d'égout rouillée.

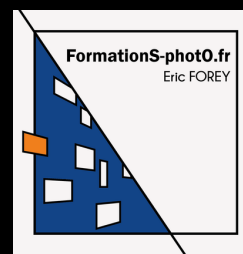


Le conseil du formateur

C'est le moment d'utiliser la lumière rasante pour accentuer le relief. En post-traitement, n'hésitez pas à renforcer la clarté et le contraste pour faire "sortir" la matière.



J7: LA CHORÉGRAPHIE DES OMBRES



Théorie

L'ombre relie l'architecture immobile à la présence humaine. Elle simplifie les volumes et transforme les passants en formes graphiques. La ville devient une scène, l'ombre en est le mouvement.

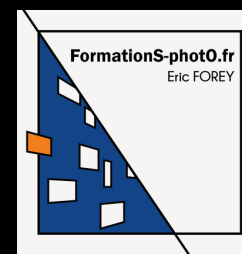
Exercice

Saisissez l'interaction entre structures fixes et vie urbaine à travers les ombres portées. Le bâtiment sert de support, la silhouette humaine apporte la tension visuelle entre permanence et instant.



Le conseil du formateur

Travaillez en contre-jour ou en lumière rasante. Exposez pour les hautes lumières afin de densifier les ombres. Cherchez la force du contour, pas le détail : c'est le noir qui raconte l'image.

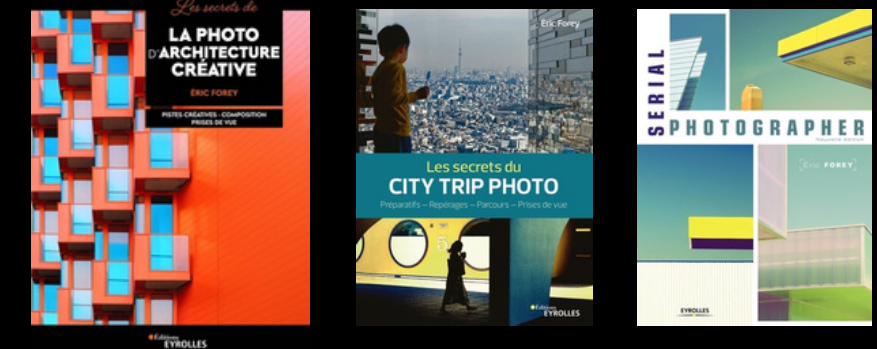


ALLONS PLUS LOIN, ENSEMBLE !

Votre regard est réveillé ?
Ce protocole n'est que la première
étape de votre évolution
photographique.

Chaque jour compte, et *maintenant* vous êtes prêt à dépasser vos
limites et à **explorer de nouvelles dimensions** dans votre art
photographique.

Mes livres aux Editions Eyrolles



Mes formations www.formationS-photo.fr

