



Nikon France, Succursale de Nikon Europe B.V.  
191 Rue du Marché Rollay, 94504 Champigny-sur-Marne Cedex France  
RCS CRETEIL B 894 078 484 00033 / APE 4643Z

# L'éclairage au flash cobra

Durée : 14 heures Niveau : Avancé Prix : 500,00€ TTC

## Objectifs

Lors de cette formation, les participants apprendront les fondamentaux de l'éclairage en lumière continue et au flash, en étudiant les variables telles que la taille de la source, la distance source-sujet et la nature de la source. Ils apprendront également à interpréter les ombres et étudier l'éclairage dans des œuvres majeures.

D'un point de vue technique, la maîtrise de l'utilisation spécifique du flash Nikon, passe par la compréhension des notions de puissance et de nombre guide, les commandes principales, les réglages de l'appareil photo liés au flash, ainsi que la communication entre le flash et l'appareil.

Enfin, les participants, apprendront à adapter le flash aux besoins de prise de vue, en utilisant le flash en mode cobra, en le déportant et en utilisant des façonneurs de lumière. Ils apprendront ainsi à créer différents types d'éclairage pour le portrait, le mouvement arrêté, la stroboscopie, etc.

## Prerequis

Avant de s'inscrire à cette formation, les participants sont invités à vérifier qu'ils possèdent les prérequis suivants:

1. Un intérêt pour la photographie, spécialement l'éclairage et l'usage du flash.
2. Des connaissances basiques des réglages d'un appareil photo, comme la vitesse d'obturation, l'ouverture et la sensibilité ISO.
3. La capacité de collaborer en équipe avec différents professionnels.
4. Une volonté d'apprendre les techniques de l'éclairage photographique et l'utilisation de divers équipements.
5. Un engagement actif dans l'apprentissage par la pratique, y compris l'adaptation du flash à différentes situations de prise de vue.

Nous vous invitons à effectuer le [test Nikon School](#) afin de déterminer votre niveau technique. Cette formation est adaptée aux personnes ayant un score entre 16 et 25/32.

Bien qu'une grande partie de la formation aborde des généralités sur l'éclairage au flash, quelle que soit la marque du flash, les manipulations se font sur le système i-TTL Nikon. L'étude des flashes des autres

marques, ne sera pas abordée dans cette formation.

### **Prêt de matériel :**

Il est recommandé de venir avec votre matériel, afin que vous soyez à l'aise dès le premier atelier. La Nikon School met à votre disposition, sur simple demande, du matériel photographique complémentaire selon vos besoins et vos envies : reflex, objectifs, flashes de marque Nikon.

### **Pour aller plus loin :**

A la suite de ce stage, nous vous recommandons les formations suivantes :

[Prise de vue : De la théorie à la pratique](#)

[Eclairage : L'art du Portrait en studio](#)



## **Programme**

### **Fondamentaux de l'éclairage :**

Rappel et mise en évidence avec des cas concrets en lumière continue et au flash  
Lumière et Eclairage Quantité et Qualité

- Taille de la source
- Taille du sujet à éclairer
- Distance source sujet
- Nature de la source
- Apprendre à « lire » une ombre (diffuse, semi-diffuse, dure)

Etude de l'Eclairage au travers d'œuvres majeures



## Spécificités de l'éclairage au Flash :

Découverte du flash Nikon de A à Z :

- Notion de puissance et Nombre Guide
- Commandes principales
- Navigation et compréhension des menus

Les fonctions et menus des reflex liés à l'utilisation du flash :

- Vitesse d'obturation
- Vitesse de synchronisation flash
- Vitesse de l'éclair du flash
- Mode FP (mode synchronisation hautes vitesses)
- Premier rideau
- Second rideau (Rear)
- Synchro lente (Slow)
- Anti Yeux rouges
- Réglages influant sur la portée du flash



### **Communication Flash-Appareil :**

- Les modes flash : i-TTL BL, i-TTL, Manuel, A, GN, RPT (Stroboscopie)
- Fonction FV
- Température de couleur

### **Adapter l'outil aux impératifs de prise de vue :**

- Le flash sur la griffe
- Le flash déporté
- Les façonneurs de lumière

### **Construction d'un éclairage en mode multiframe :**

Quelle image souhaite-t-on créer, et quels outils mettre en œuvre

- Éclairages types pour le portrait (Rembrandt, Beauté, Split-lighting, ...)
- Rendu de mouvement arrêté ou avec trace lumineuse
- Stroboscopie

Choix et mise en place de l'éclairage principal

Eclairage à effets

Eclairage du fond

## **Conditions de formation**

Avant la formation, un test de connaissances est proposé aux stagiaires afin d'évaluer leur niveau et de le comparer aux prérequis. Les modules théoriques se dérouleront à la Nikon School, le centre de formation Nikon, situé au Nikon Plaza, 99 boulevard Raspail, Paris 6ème.

La salle de cours peut accueillir jusqu'à 8 stagiaires. Le formateur partage son cours sur un grand écran, visible de manière claire par chaque stagiaire. Les appareils utilisés pour la pédagogie sont également connectés à cet écran. Chaque stagiaire dispose donc de bonnes conditions pour prendre des notes pendant le cours.

La session de formation est validée à partir du quatrième stagiaire inscrit. Généralement, une formation compte six stagiaires. Les parties pratiques se dérouleront en extérieur chaque fois que les conditions météorologiques le permettront, notamment dans les environs du Nikon Plaza, tels que le jardin du Luxembourg. Il est donc important de s'habiller en tenant compte de la météo.

Notre approche pédagogique met l'accent sur les notions d'usage, qui sont largement enseignées à travers des exercices dirigés. Cela permet d'évaluer la compréhension des stagiaires tout au long de la formation. À la fin de la formation, une session de questions/réponses est consacrée à la consolidation des points fondamentaux enseignés.

L'atteinte des objectifs de la formation sera évaluée tout au long de celle-ci, ainsi qu'à travers un test de validation des acquis réalisé à la fin de la session. Cette étape cruciale permet au formateur et aux stagiaires d'évaluer la validation des acquis de la formation.

Nikon se réserve le droit de modifier, annuler ou reporter la formation, conformément à l'Article 9 des Conditions Générales de Vente.

Le déjeuner n'est pas inclus dans le prix de la formation. Cependant, nous réservons une table dans les environs afin de permettre à tous de gagner du temps. Prévoir un budget d'environ 20€ TTC.

Une feuille d'émargement est utilisée pour suivre scrupuleusement la présence des stagiaires à chaque session. Cela garantit non seulement une participation active, mais aussi l'engagement de chacun dans son parcours d'apprentissage.

À la fin de la formation, un support de cours numérique au format PDF est envoyé au stagiaire.

Personnes en Situation de Handicap (PSH) : Nous sommes en mesure d'adapter les modalités de formation en fonction de vos besoins et des difficultés liées à votre handicap, afin de vous permettre de progresser en photographie. Cela peut inclure une formation dispensée par un autre organisme ou des cours sur-mesure.

Pour plus d'information, [nous contacter](#).

## Modalités de règlement



Nos formations sont soumises à la TVA de 20%. Afin de rendre le processus d'inscription plus facile et plus rapide, nous vous proposons de régler vos frais de formation en ligne, sur notre site sécurisé.

La qualité de nos actions de formation est d'une importance primordiale pour nous. Nous nous conformons aux exigences du décret n°2019-564 du juin 2019 sur la qualité des actions de la formation professionnelle, ainsi qu'au décret n°2019-565 du 6 juin 2019 sur le référentiel national de la qualité des actions contribuant au développement des compétences, mentionné à l'article L.6316-3 du code du travail. C'est pourquoi nous avons fait appel à AFNOR Certification pour obtenir la certification QUALIOPI (Référentiel National Qualité – RNQ), sous le certificat n° 2020/85881.6.

Si vous êtes salarié(e) d'une entreprise, nous tenons à vous informer que vous avez la possibilité de faire financer votre formation par le plan de développement des compétences de votre entreprise, anciennement appelé plan de formation. Ce plan regroupe toutes les actions de formation initiées par l'employeur dans le cadre de la politique de ressources humaines de l'entreprise. Quelle que soit la nature de votre contrat ou votre ancienneté au sein de l'entreprise, vous avez la possibilité de bénéficier de ces formations.

Dans la plupart des cas, les dépenses liées aux coûts pédagogiques, aux rémunérations et allocations de formation, au transport, aux repas et à l'hébergement sont prises en charge par l'OPCO. Nous vous encourageons à vous rapprocher du service des ressources humaines ou de la formation de votre entreprise pour obtenir plus d'informations sur les possibilités de prise en charge.

Si vous ne connaissez pas votre OPCO, vous pouvez consulter le site du ministère du travail en suivant [ce lien](#). Ce lien vous dirigera vers les informations nécessaires pour identifier votre OPCO et comprendre les modalités de financement de votre formation.

Afin de faciliter les démarches, nous vous invitons à établir un devis en ligne que vous pourrez transmettre à votre interlocuteur. Veuillez noter que votre inscription à la formation ne sera confirmée qu'après validation de celle-ci par votre entreprise ou l'organisme financeur. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de plus d'informations ou si vous avez des questions supplémentaires.

Pour plus d'information, [nous contacter](#).