

01 / Exposition : les bases

À imprimer à 100 % sur A4. Principes et points de départ : vérifier la notice du modèle, la lumière et le résultat.

Les trois commandes

Ouverture : petit f = grande ouverture, profondeur de champ souvent plus faible.

Vitesse : 1/1000 s fige davantage que 1/125 s.

ISO : règle la réponse, pas la lumière captée ; monter ne supprime pas le flou.

Choisir un mode

A/Av : choisir la profondeur de champ.

S/Tv : choisir le rendu du mouvement.

M : ouverture et vitesse imposées ; ISO auto possible selon boîtier.

MF concerne la mise au point, pas l'exposition.

Un stop

1/250 -> 1/500 s : moitié moins de lumière.

$f/4$ -> $f/2,8$: environ deux fois plus de lumière.

ISO 400 -> 800 : luminosité de sortie accrue, sans photons supplémentaires.

Contrôler

Mise au point sur le sujet, vitesse suffisante, alertes de zones brûlées. Histogramme adapté à la scène, jamais obligatoirement centré. RAW utile mais pas magique.

Article et exercices : blog.gringao.fr/photo-sortir-mode-auto-ouverture-vitesse-iso/

Sources officielles (liens cliquables dans le PDF) :

Nikon : [comprendre l'ouverture](#)

Nikon : [comprendre le temps de pose](#)

02 / Reflex : trois situations

À imprimer à 100 % sur A4. Principes et points de départ : vérifier la notice du modèle, la lumière et le résultat.

Portrait - départ

A/Av ; f/2,8 à f/4 si disponible ; viser environ 1/250 s.

Œil proche net ; AF simple si immobile, continu si déplacement.

Groupe : fermer davantage et contrôler tous les visages.

Sport - départ

S/Tv ; essayer 1/1000 s ; AF continu ; rafales courtes.

ISO auto avec plafond testé. Si trop sombre : ouverture/ISO à leur limite ?

Paysage - départ

A/Av ; f/5,6 à f/8 ; ISO natif bas ; support si temps long.

Vérifier netteté proche et lointaine. Ne pas fermer toujours à f/22.

Flou : trouver la cause

Tout bouge : tenue ou temps de pose.

Sujet seul flou : mouvement du sujet.

Autre plan net : autofocus/profondeur de champ.

Stabilisation ne signifie pas sujet figé. Valeurs à adapter, pas de garantie de netteté.

Article et exercices : blog.gringao.fr/reflex-reglages-portrait-sport-paysage/

Sources officielles (liens cliquables dans le PDF) :

Nikon : ISO automatique

Nikon : photographier le sport

03 / Vidéo : mouvement & couleur

À imprimer à 100 % sur A4. Principes et points de départ : vérifier la notice du modèle, la lumière et le résultat.

Cadence / temps de pose

Repère 180 degrés : 25 fps -> 1/50 s ; 50 -> 1/100 ; 30 -> 1/60 ; 60 -> 1/120 si proposé.

Choix esthétique : action et EIS peuvent nécessiter plus rapide.

Ralenti

50 fps dans un montage 25 fps à 50 % = ralenti x2.

60 fps dans 30 fps à 50 % = ralenti x2.

Changer la cadence seule ne ralentit pas la lecture.

ND et scintillement

ND8 = 3 stops ; ND16 = 4 ; ND32 = 5. Retirer quand la lumière baisse.

Éclairage 50 Hz : essayer 25/50 fps et 1/50 ou 1/100 ; contrôler les LED.

Couleurs et son

WB fixe sous lumière stable. Kelvin choisi pour la source, pas pour le chiffre le plus élevé.

Standard pour montage simple ; Log à transformer ; 10 bits ne signifie pas RAW.

Écouter un test audio : vent, saturation, frottements.

Article et exercices : blog.gringao.fr/video-fps-obturation-nd-balance-blancs/

Sources officielles (liens cliquables dans le PDF) :

GoPro : filtres ND et obturation 180 degrés, HERO13 compatible

DJI : stabilisation et basse lumière

04 / GoPro : deux préréglages

À imprimer à 100 % sur A4. Principes et points de départ : vérifier la notice du modèle, la lumière et le résultat.

D'abord la compatibilité

HERO Black avec réglages avancés : consulter sa notice et son firmware.

Pro/Protune, RAW, Log, stabilisation et formats varient.

Objectif standard : pas d'ouverture réglable comme au reflex.

Course en journée - départ

4K 50 fps si compatible ; HyperSmooth ; obturation auto ; pas de ND.

ISO 100-800 comme essai, à relever si nécessaire.

FOV adapté ; vérifier visage/horizon/vibrations sur 10 secondes.

Plan calme - départ

25 fps ; 1/50 s ; WB fixe ; ISO bas ; profil standard.

ND seulement si trop lumineux. Éviter cette pose longue sur support vibrant.

Ne pas confondre

Champ de vision numérique ne signifie pas zoom optique.

Photo de sport : vitesse selon sujet, pas règle vidéo 180 degrés.

HB-Series/Auto 180° : compatibilité spécifique, pas tous les ND ni toutes les GoPro.

Article et exercices : blog.gringao.fr/gopro-reglages-protune-photo-video/

Sources officielles (liens cliquables dans le PDF) :

GoPro : prise en main HERO13 Black et accès aux notices

GoPro : compatibilité des filtres HB-Series

05 / Osmo Action : les différences

À imprimer à 100 % sur A4. Principes et points de départ : vérifier la notice du modèle, la lumière et le résultat.

Différences de génération

Action 4 et 5 Pro : f/2,8 fixe. Action 6 : ouverture variable avec restrictions.

Osmo Pocket : autre famille, nacelle mécanique.

Toujours consulter le modèle et le firmware exacts.

Accès aux réglages

Paramètres d'image > Pro > Exposition > M, sur modèles concernés.

Régler obturation/ISO puis contrôler soleil et ombre.

ISO, formats, profils et stabilisation : vérifier les combinaisons autorisées.

Action ou plan calme ?

Course : priorité à une image stable, pas de ND au premier essai.

Plan calme : essayer 25 fps / 1/50 s / ISO bas / WB fixe.

Basse lumière + EIS : surveiller traînées ; stabiliser physiquement, éclairer, ou essayer plus rapide.

Couleur et validation

Normal pour montage simple. D-Log M seulement avec transformation adaptée.

Vérifier le recadrage RockSteady/horizon, l'audio, les transitions de lumière et la chauffe.

Un test court ne valide pas une longue session.

Article et exercices : blog.gringao.fr/osmo-action-reglages-pro-exposition-stabilisation/

Sources officielles (liens cliquables dans le PDF) :

DJI : réglages Pro et exposition

DJI : Action 4, caractéristiques

DJI : Action 5 Pro, caractéristiques

DJI : Action 6, fonctions et ouverture

DJI : basse lumière et EIS

06 / Terrain : ma fiche de sortie

À imprimer à 100 % sur A4. Principes et points de départ : vérifier la notice du modèle, la lumière et le résultat.

Avant la sortie

Batteries ; lentille ; fixation ; carte compatible ; place disponible.

Sauvegardes vérifiées avant formatage.

Livraison : photo/vidéo, horizontal/vertical, cadence et profil.

Test de 10 secondes

Netteté sur le sujet ; exposition ; audio ; stabilisation ; passage soleil/ombre.

Une seule modification, puis le même test.

Pour durée longue : tester aussi chauffe et autonomie.

Mon relevé à compléter

Appareil / objectif / firmware : _____

Sujet / lumière : _____

Mode / ouverture / vitesse / ISO : _____

WB / AF ou stabilisation : _____

Format / fps / profil : _____

Bilan

Ce qui marche : _____

À corriger : _____

Comparer à cadrage et taille de sortie proches.

Lire le clip en mouvement avant de juger une image isolée.

Article et exercices : blog.gringao.fr/photo-video-methode-terrain-memos-imprimer/

Sources officielles (liens cliquables dans le PDF) :

Nikon : principes d'exposition

GoPro : notice et prise en main

DJI : notices Action 4