

ICM ZOOMING POSE LONGUE

Le mouvement devient matière photographique

GUIDE PRATIQUE ILLUSTRÉ

DENIS HÉLIS

ICM Zooming Pose Longue

Guide pratique illustré pour transformer le mouvement en langage photographique

Par Denis Hélis

Dans ce livre, ICM désigne le mouvement volontaire de l’appareil pendant l’exposition. Le zooming, ou zoom burst, produit des lignes radiales en faisant varier la focale pendant la pose. Ces deux gestes partent d’une même idée : choisir ce que le flou doit raconter, puis régler la vitesse pour lui donner la bonne durée.

Les valeurs proposées sont des points de départ. Elles changent selon la lumière, la focale, la distance et la vitesse du geste. Une série d’essais courts vous apprendra plus qu’une valeur supposée parfaite.

Sommaire

- 1. Comprendre l’ICM et le zooming
- 2. Choisir une scène qui supporte le mouvement
- 3. Régler le Nikon Z6 II pour commencer
- 4. Maîtriser le temps de pose
- 5. Utiliser les filtres ND en plein jour
- 6. Photographier les paysages en pose longue
- 7. Construire un geste ICM
- 8. Réussir un zooming régulier
- 9. Composer avec les lignes, les couleurs et le centre
- 10. Comparer des variantes pour comprendre l’image
- 11. Développer et trier une série
- 12. Retoucher dans Luminar Neo
- 13. Dix photos commentées
- 14. Préparer une photo pour un concours
- 15. Exercices, dépannage et pense-bête
- Glossaire et sources

Repère de lecture : commencez par les chapitres 3 à 7 avec un sujet simple, puis revenez aux analyses d’images pour comparer le geste, la vitesse et la lisibilité.

1

Comprendre l’ICM et le zooming

Le flou n’est pas un accident à corriger : il devient la matière principale de l’image. Un repère lisible donne au regard une entrée dans cette matière.

Avant de toucher aux réglages, formulez une intention en un mot : étirer, faire rayonner, tourner, accompagner ou effacer les détails. Cherchez dans la scène une ligne, une couleur ou une forme qui peut porter cette intention. Le geste vient ensuite prolonger cette forme; il ne sert pas seulement à produire du flou.

Deux gestes, deux familles de traces

En ICM, l’appareil bouge pendant que l’obturateur est ouvert. Une translation verticale transforme souvent les troncs, les façades ou les reflets en bandes; une translation horizontale étire les horizons et les lumières; une rotation crée des courbes; un mouvement oblique donne une diagonale plus nerveuse. Le sujet n’a pas besoin de rester net, mais il doit rester reconnaissable par sa forme, sa couleur ou sa place.

En zooming, l’appareil peut rester presque immobile tandis que la focale change pendant l’exposition. Les détails semblent rayonner depuis le centre. Un zoom vers une focale plus longue resserre l’image; un dézoom vers une focale plus courte ouvre le cadre. Les deux directions donnent des sensations différentes : aspiration ou expansion.

Ce que le mouvement ne fait pas à lui seul

Un temps de pose lent ne suffit pas. Le cadre, les masses de couleur, la direction du geste et le choix du sujet déterminent si l’image devient une abstraction lisible ou un flou sans point d’appui. Une photo réussie garde au moins une relation claire : un axe, une forme, une lumière ou un sujet.

Pour vérifier votre choix, faites d’abord une image immobile. Regardez-la quelques secondes, puis imaginez ce qui devrait bouger et ce qui doit rester reconnaissable. Si vous ne pouvez pas nommer ces deux éléments, simplifiez la scène avant de ralentir la vitesse.

Choisir l’effet avant de déclencher

- Je veux des lignes verticales : je déplace l’appareil de haut en bas.
- Je veux étirer l’horizon : je balaie de gauche à droite.

- Je veux enfermer le sujet dans un tourbillon : je tourne le boîtier ou la bague de zoom.
- Je veux attirer l'œil au centre : je garde le sujet dans la zone où les lignes convergent.
- Je veux une image très abstraite : j'allonge la pose ou j'amplifie le geste, une seule variable à la fois.

2

Choisir une scène qui supporte le mouvement

Les sujets les plus faciles ont des formes simples, des couleurs contrastées et une direction naturelle. Le mouvement amplifie ce qui existe déjà dans la scène.

Des sujets qui offrent une structure

Les arbres verticaux, les rangées de lampadaires, les façades, les ponts, les quais, les piquets de carrelets et les reflets donnent des lignes faciles à prolonger. Les guirlandes, fanions, vitrines et feuillages apportent des couleurs qui deviennent des bandes. Les foules et les silhouettes racontent une présence humaine même lorsque leurs contours se dédoublent.

Éviter les scènes trop chargées

Avant d'essayer le mouvement, simplifiez le bord du cadre. Écartez les panneaux coupés, les poteaux qui sortent de la tête d'une silhouette et les taches de lumière qui attirent plus l'œil que le sujet. Un fond uniforme est souvent plus efficace qu'une scène riche, car il rend le geste visible.

Trouver un point d'ancrage

Ce point d'ancrage peut être une couleur vive, une forme géométrique, un phare, une silhouette ou un arbre. Il n'a pas besoin d'être parfaitement net. Il doit seulement rester assez stable dans la composition pour que le spectateur comprenne de quoi part le mouvement.

Testez ensuite deux cadrages : l'un qui place le repère au centre, l'autre qui le décale. Le premier renforce souvent l'effet radial; le second laisse davantage de place au paysage et peut donner une

direction plus narrative. Gardez les deux images pour voir laquelle traduit mieux votre intention.

Lumière et contraste

Les scènes de fin de journée, l'ombre ouverte et les jours couverts facilitent les poses lentes sans filtre. En plein soleil, les hautes lumières peuvent saturer avant que les traînées deviennent longues. Réduisez l'exposition à l'aide d'un filtre ND ou déplacez-vous vers une lumière moins forte.

3

Régler le Nikon Z6 II pour commencer

Le réglage le plus simple est le mode S : vous choisissez la vitesse, et l'appareil adapte l'ouverture. Le mode M devient utile quand vous voulez garder une exposition constante pendant une série.

Réglage	Point de départ	Pourquoi
Mode d'exposition	S pour apprendre; M ensuite	La vitesse gouverne la longueur des traces.
Vitesse	1/8 s en zooming; 1/4 s en ICM	Une base facile à comparer, à ajuster ensuite.
ISO	ISO 100 ou la valeur native basse	Laisser de la marge pour ralentir la pose.
Format	RAW + JPEG Fine	Le RAW garde une marge de correction; le JPEG permet un contrôle rapide.
Balance des blancs	Auto au départ; fixe si la lumière reste stable	Une balance fixe facilite la cohérence d'une série.
Mise au point	AF pour cadrer, puis verrouiller ou passer en manuel	Éviter que l'autofocus cherche pendant le geste.
Stabilisation	Tester actif et désactivé	Le résultat dépend du type de mouvement et de l'objectif.
Déclenchement	Déclencheur souple, retardateur court ou bouton	Limiter le choc initial si le geste est délicat.

Sur le Z6 II, commencez en mode S et vérifiez que l'appareil ne pousse pas l'ISO au-delà de la valeur choisie. Si l'image devient trop claire, réduisez l'exposition, fermez le diaphragme ou ajoutez un filtre ND. Avec le mode M, contrôlez l'histogramme après chaque variation de vitesse.

La stabilisation n’a pas une règle unique pour ce type d’image. Testez le même geste avec la stabilisation activée puis désactivée; gardez le réglage qui produit des lignes plus régulières. Sur trépied, suivez les indications du manuel de l’objectif ou du boîtier.

Pour une série comparable, conservez le même cadrage, la même ouverture et la même mise au point, puis ne changez que la vitesse ou le geste.

Une séance simple au Z6 II peut se faire ainsi : mode S, ISO bas fixe, mise au point verrouillée et trois vitesses rapprochées. Contrôlez l’histogramme et l’aperçu après le premier essai. En plein soleil, utilisez un filtre ND plutôt que de choisir une vitesse trop rapide qui ne laisserait presque aucune trace.

4

Maîtriser le temps de pose

La durée de pose règle la quantité de mouvement enregistrée. La vitesse de votre geste règle la façon dont ce mouvement traverse l’image.

Effet recherché	Vitesse de départ	À observer
Trace légère, sujet encore présent	1/15 s	Les formes restent proches de la scène d’origine.
Mouvement équilibré	1/8 s à 1/4 s	Bon compromis pour comparer les directions.
Abstraction plus marquée	1/2 s à 1 s	Les aplats et la couleur prennent le dessus.
Traînées longues et fluides	1 s ou plus	Le geste doit être lent et continu; un support peut aider.

Ces plages se recouvrent volontairement : 1/8 s peut déjà produire une forte trace si le mouvement est ample, alors qu’une pose plus lente peut rester subtile avec un geste bref. Faites trois ou quatre prises à vitesses différentes avant de changer de sujet.

Une petite série de contrôle

1. Choisissez une scène fixe et composez sans bouger.
2. Réalisez une image à 1/15 s, une à 1/8 s et une à 1/4 s.
3. Gardez la même amplitude et la même direction de mouvement.
4. Comparez la lisibilité du sujet, la longueur des traînées et l’équilibre des bords.

5. Recommencez avec une seule autre direction ou un geste plus lent.

Notez le résultat avec des mots concrets : « le pont reste lisible », « le rouge déborde », « les lignes se croisent ». Cette courte observation est plus utile qu'un simple « j'aime » ou « je n'aime pas », car elle indique la prochaine variable à modifier.

Exposer sans perdre les hautes lumières

Les traînées lumineuses peuvent vite devenir des plages blanches. Vérifiez les alertes de surexposition ou l'histogramme, puis baissez l'exposition d'un tiers ou deux tiers de diaphragme si les détails des couleurs disparaissent. Un peu de noir peut renforcer le contraste, mais une image bouchée perd l'information dans les zones sombres.

5

Utiliser les filtres ND en plein jour

Un filtre à densité neutre assombrit l'image sans modifier volontairement les couleurs. Il permet de garder une pose lente quand la lumière du jour imposerait une vitesse trop rapide.

Comprendre les valeurs

Filtre	Réduction	Usage fréquent
ND8	3 diaphragmes	Ombre, ciel couvert ou faible lumière.
ND16	4 diaphragmes	Ralentir une pose d'environ 1/125 s vers 1/8 s.
ND32	5 diaphragmes	Lumière diurne soutenue.
ND64	6 diaphragmes	Soleil ou scène claire quand plusieurs vitesses sont nécessaires.
ND1000	environ 10 diaphragmes	Pose très longue; souvent excessif pour un zooming bref à main levée.

Calculer l'exposition

Chaque diaphragme retiré double le temps de pose. Exemple : une mesure de 1/125 s devient 1/60, 1/30, 1/15 puis 1/8 s après quatre diaphragmes. Un ND16 est donc un point de départ logique. Recontrôlez ensuite l'image : l'écart réel peut dépendre du filtre, de la mesure et de la lumière.

Ordre de travail conseillé

1. Composez et faites la mise au point avant de monter un filtre très dense.

2. Mesurez l’exposition sans filtre et notez la vitesse.
3. Ajoutez le filtre adapté à la vitesse visée.
4. Réalisez une première image, puis contrôlez l’histogramme.
5. Si le ciel reste trop clair, baissez l’exposition; si l’image est trop sombre, retirez un diaphragme de densité ou augmentez légèrement l’ISO.

ND fixe ou variable

Le ND fixe a une densité connue. Le ND variable se règle vite, mais peut produire une croix sombre ou une dominante près du maximum. N’empilez pas les filtres s’ils créent vignettage ou reflets.

Un polarisant réduit certains reflets et peut ralentir un peu la pose; il ne remplace pas un ND. Un ND dégradé équilibre un ciel trop clair.

Après chaque changement de filtre, vérifiez les couleurs et les coins du cadre. Une dominante ou un vignettage peut devenir visible lorsque plusieurs filtres sont empilés. Si l’effet est gênant, retirez un filtre, recadrez légèrement ou attendez une lumière moins forte.

6

Photographier les paysages en pose longue

En pose longue sur trépied, l’appareil reste fixe et enregistre pendant plusieurs secondes l’évolution des éléments mobiles. L’ICM, lui, repose sur le déplacement volontaire de l’appareil. Les deux techniques utilisent le temps de pose, mais elles ne donnent pas le même mouvement.

L’eau, les nuages et les éléments fixes

L’eau courante et les vagues peuvent perdre leur texture et devenir une surface douce. Les nuages en déplacement laissent des traînées dont la direction dépend du vent et de la durée. Les ponts, les phares, les quais et les bâtiments restent les repères immobiles qui structurent l’image. Une pose longue réussie montre la relation entre ces éléments, pas seulement un effet lissé.

Choisir le temps selon ce que l’on veut montrer

Durée à tester	Rendu possible	Sujet favorable
Une fraction de seconde à quelques secondes	Conserver des rides ou des détails dans l’eau; amorcer un déplacement du ciel	Rivière, ressac, nuages rapides

Durée à tester	Rendu possible	Sujet favorable
Plusieurs secondes	Fusionner une partie des vagues et commencer à étirer les nuages	Littoral, cascade, ciel animé
Dizaines de secondes ou davantage	Lisser davantage l'eau et accentuer les traînées dans le ciel	Mer, port, rivière et nuages poussés par le vent

Ce sont des familles d'essais, pas des durées garanties. Le vent, le courant, la distance et la lumière changent le résultat. Faites une première pose, observez l'eau et le ciel, puis allongez ou raccourcissez le temps selon l'effet voulu.

Préparer une scène comme une étude

1. Repérez ce qui bouge et ce qui doit rester immobile dans l'image.
2. Composez sur trépied et prenez une photo de référence à vitesse normale pour vérifier le cadrage, la netteté et l'exposition.
3. Choisissez un temps de pose qui correspond à l'effet recherché; utilisez un filtre ND si la lumière ne permet pas de ralentir assez.
4. Verrouillez la mise au point, vérifiez que le trépied est stable et déclenchez avec retardateur ou télécommande.
5. Vérifiez histogramme, netteté et rendu face à la référence; recommencez avec une durée différente en gardant le même cadrage.

Exemple : à quelques secondes, les rides de la rivière peuvent rester visibles; une pose plus longue les fond progressivement. Si toute texture disparaît, raccourcissez le temps. Si les remous attirent encore trop le regard, prolongez-le. La meilleure durée dépend de l'eau, de la distance et de l'effet recherché.

7

Construire un geste ICM

Un geste efficace commence avant le déclenchement. Préparez une trajectoire et un rythme simples, puis laissez l'obturateur enregistrer le mouvement.

Les mouvements à tester

- Vertical : faire monter ou descendre le cadre en suivant les troncs, les piliers, les façades ou les reflets.
- Horizontal : balayer un horizon, une rangée de lampes ou une promenade.

- Diagonal : relier deux masses de couleur et donner une direction plus énergique.
- Rotation : tourner autour d'un point visuel; utile pour les feuillages, les fleurs et les architectures circulaires.
- Arc ou vague : accompagner une courbe, un rivage ou des lignes de lumière.
- Mouvement bref avec pause : garder un cœur de composition un peu plus lisible au début ou à la fin de la pose.

Rendre le mouvement régulier

Tenez le boîtier avec les deux mains, les coudes proches du corps. Déclenchez en amorçant le geste plutôt qu'en donnant un coup sec. Un mouvement partant de l'épaule est souvent plus fluide qu'un mouvement limité aux poignets. Répétez la trajectoire plusieurs fois sans déclencher pour trouver son amplitude.

Éviter les gestes parasites

Une rotation inattendue pendant un balayage vertical transforme les lignes en diagonales. Un arrêt au milieu de la pose peut créer une zone trop nette ou un double contour. Ce n'est pas toujours un défaut, mais il faut le choisir. Si les résultats sont irréguliers, ralentissez votre geste avant de modifier la vitesse.

Entraînez-vous avec une courte série : trois gestes identiques, puis trois gestes plus amples. Comparez surtout les bords et la place du sujet. Si une image fonctionne par hasard, reprenez la même position et cherchez quel détail a aidé : le rythme, le point d'arrêt ou l'angle du boîtier.

Suivre un sujet mobile

Pour un sujet qui se déplace, accompagnez-le pendant la pose avec une trajectoire stable. La scène autour s'étire, alors que le sujet reste parfois plus reconnaissable. Cette technique de filé partage l'idée du mouvement intentionnel, mais son but est généralement de conserver le sujet lisible.

8

Réussir un zooming régulier

Le zooming demande de faire tourner la bague de focale pendant la pose. Un geste continu et un centre choisi avant le déclenchement donnent des rayons plus cohérents.

Méthode pas à pas

1. Choisissez un zoom dont la bague tourne sans à-coup.
2. Cadrez à la focale de départ et placez le sujet près du centre de l’effet.
3. Faites la mise au point, puis verrouillez-la si l’autofocus risque de pomper.
4. Réglez environ 1/8 s et contrôlez l’exposition.
5. Déclenchez puis tournez la bague de zoom d’un seul mouvement régulier.
6. Comparez une version zoomée vers le centre et une version dézoomée vers les bords.
7. Répétez avec une course plus courte, puis plus longue.

Où commencer le mouvement

Commencez à tourner juste après le début de la pose, puis essayez de terminer avant la fermeture de l’obturateur. Une micro-pause au début ou à la fin peut laisser une zone plus nette, mais une pause trop longue crée une superposition brouillonne. Entraînez-vous sans appareil pour synchroniser déclenchement et rotation.

Objectif et course de zoom

Un zoom standard ou téléobjectif convient souvent. Une course longue donne des rayons très visibles; une course courte garde plus de détails et produit un effet plus discret. Sur certains zooms à ouverture variable, la luminosité change lorsque la focale change. Vérifiez vos images à plusieurs ouvertures avant une série importante.

Deux directions, deux impressions

Passer d’une focale courte à une longue donne souvent une impression d’aspiration vers le sujet; revenir vers une focale courte ouvre la scène. Notez le sens de rotation et les focales de départ et d’arrivée.

La course n’a pas besoin d’aller d’une butée à l’autre. Une rotation partielle conserve davantage de matière et donne un effet plus doux. Recommencez la scène avec un départ différent, puis vérifiez que le sujet reste dans la zone de convergence au lieu d’être coupé par les rayons.

9

Composer avec les lignes, les couleurs et le centre

La composition décide si le mouvement conduit le regard ou le disperse. Construisez d’abord une image fixe qui fonctionnerait déjà, puis utilisez le flou pour la transformer.

Le centre n’est pas toujours le milieu

Dans un zooming, le centre optique du mouvement peut se placer sur un sujet décentré. Cela crée une tension plus expressive qu’un sujet systématiquement au milieu. Sur une scène symétrique, un centre précis renforce l’effet radial. Dans une ruelle ou un quai, le point de fuite peut devenir le cœur du geste.

La règle des tiers reste utile

Une silhouette, un phare ou une forme forte peut rester près d’un tiers du cadre tandis que les lignes se dirigent vers elle. La règle des tiers n’impose pas une place; elle aide à répartir les masses. Comparez une version centrée et une version décentrée.

Les couleurs font le lien

Deux couleurs contrastées deviennent plus lisibles si elles occupent des zones simples. Les bleus et oranges, les rouges et verts ou les roses et gris peuvent tenir l’image même quand les détails sont très étirés. Réduisez les couleurs secondaires si elles empêchent le sujet principal d’émerger.

Laisser des zones de repos

Une image entièrement remplie de traînées peut fatiguer l’œil. Une bande de ciel, une zone sombre, un mur uni ou de l’eau calme donne du repos et rend les lignes plus visibles. Les bords peuvent rester plus doux que le centre, mais gardez une relation équilibrée entre eux.

Avant de déclencher, observez aussi les quatre coins du viseur. Un élément brillant au bord peut prendre plus d’importance après le mouvement qu’il n’en avait dans la scène fixe. Déplacez-vous légèrement ou recadrez pour conserver un fond simple autour du sujet.

10

Comparer des variantes pour comprendre l’image

Une photographie se comprend mieux lorsqu’on la confronte à d’autres versions du même sujet. Cette méthode fait apparaître ce que le mouvement ajoute, ce qu’il efface et le geste qui sert le mieux l’intention.

Construire une étude par petites séries

1. Commencez par une image fixe du sujet. Elle sert de repère pour sa forme, ses couleurs et la place des éléments dans le cadre.
2. Réalisez ensuite une image en ICM ou en zooming avec une intention précise : étirer, rayonner, tourner ou accompagner le sujet.
3. Faites une deuxième variante en ne changeant qu’un seul paramètre : direction, vitesse, amplitude du geste ou course de zoom.
4. Placez les images côte à côte et observez laquelle garde le meilleur équilibre entre mouvement et reconnaissance du sujet.
5. Notez en une phrase ce qui a changé dans l’ambiance et ce que vous tenteriez au prochain essai.

Une grille de lecture simple

À regarder	Question à se poser
Le sujet	Qu’est-ce qui m’a attiré dans cette scène : une forme, une couleur, une ligne ou une présence humaine ?
Le geste	Quelle direction prolonge la structure du sujet ? Le mouvement est-il régulier et volontaire ?
La transformation	Qu’est-ce que le flou rend plus expressif ? Qu’est-ce qu’il rend moins lisible ?
La variante	Une pose plus courte, un geste plus ample ou un centre différent améliorerait-il l’image ?

Lire les dix photos de ce livre

Les pages suivantes analysent les images finales de Denis Hélis : le choix du sujet, le rôle du mouvement et une piste de comparaison. Les vues fixes et les réglages de prise de vue n’étant pas disponibles pour toutes les scènes, aucune paire avant/après ni donnée EXIF n’est inventée. Vous pouvez reprendre cette grille sur le terrain, en

photographiant le même sujet sans mouvement puis avec deux gestes différents.

Une variante ne sert pas à prouver qu'une image est bonne ou mauvaise. Elle aide à comprendre son effet. Une version plus nette peut mieux expliquer le lieu; une version plus abstraite peut mieux transmettre une sensation. Comparez ce que chacune conserve et ce qu'elle fait disparaître.

11

Développer et trier une série

Le résultat se juge mieux dans une série que sur l'écran arrière de l'appareil. Gardez le même point de départ et comparez l'effet plutôt que de vous fier à la première image.

Attendez quelques minutes avant de trier. À l'écran, commencez par écarter les images techniquement accidentelles, puis comparez les autres à taille identique. Demandez-vous laquelle exprime le plus clairement l'idée choisie, même si ce n'est pas la plus spectaculaire.

Une méthode de prise de vue reproductible

1. Faites d'abord une photo sans mouvement pour vérifier le cadre et la mise au point.
2. Choisissez une vitesse et réalisez trois gestes proches.
3. Changez une seule variable : vitesse, direction, amplitude ou course de zoom.
4. Répétez cette variante trois fois.
5. Notez les résultats à la voix ou dans un carnet si vous ne voulez pas relever les EXIF.

Sélectionner les meilleures images

- Le sujet se comprend-il sans légende?
- Les lignes soutiennent-elles le sujet au lieu de le barrer?
- Les zones lumineuses gardent-elles de la couleur et du détail?
- Le mouvement sort-il du cadre de façon intentionnelle?
- Une seule image se distingue-t-elle nettement dans la série?

Conserver l’original

Dupliquez le fichier ou créez une version virtuelle avant la retouche. Gardez la capture d’origine et la version finale séparées. Vous pourrez revenir au mouvement initial si une correction locale paraît artificielle.

12

Retoucher dans Luminar Neo

La retouche doit clarifier le mouvement déjà présent. Elle peut équilibrer la lumière, la couleur et le contraste; elle ne doit pas obliger le spectateur à traverser une série d’effets concurrents.

Ordre de travail

1. Redressez et recadrez légèrement si un bord distrait.
2. Réglez l’exposition et les hautes lumières avant le contraste.
3. Récupérez les ombres sans éclaircir tout le bruit.
4. Ajustez la balance des blancs et la saturation des couleurs principales.
5. Ajoutez une courbe ou un contraste modéré si les traînées manquent de séparation.

Pour juger la retouche, alternez souvent entre l’image corrigée et l’originale. Une amélioration doit rendre le sujet plus facile à lire sans donner l’impression que les couleurs ou les traces ont été fabriquées après la prise de vue.

6. Utilisez un masque local pour éclaircir le sujet ou réduire une couleur secondaire.
7. Ajoutez une vignette très légère seulement si elle renforce le centre.
8. Comparez avant/après à taille écran normale et à 100 %.

Réglages de départ

Réglage	À essayer	À surveiller
Exposition	±0,10 à 0,30 EV	Garder les lumières colorées.
Hautes lumières	−15 à −35	Ne pas griser les zones claires.
Ombres	+5 à +20	Éviter le bruit et les noirs délavés.
Saturation	−5 à +8	Éviter les rouges et roses fluorescents.
Structure / détails	faible ou négative	Les traînées peuvent devenir dures.

Réglage	À essayer	À surveiller
Vignette	discrète	Ne pas enfermer artificiellement le sujet.

Ces valeurs ne sont pas des recettes universelles et les noms des outils peuvent changer selon la version de Luminar Neo. Regardez d’abord l’image, puis réglez chaque commande en petites étapes. Le réglage local du sujet donne souvent plus de naturel qu’une accentuation globale.

13

Dix photos commentées

Ces études originales montrent comment le choix du sujet et le mouvement se répondent. Chaque commentaire propose un point de comparaison à tester, sans attribuer de réglage EXIF absent des fichiers.

Lire une étude en quatre temps

- Regardez d’abord l’image sans lire sa légende et nommez ce qui attire votre œil.
- Repérez le point d’ancrage, puis suivez la direction des lignes ou des reflets.
- Demandez-vous ce que le mouvement rend plus expressif et ce qu’il rend moins lisible.
- Choisissez enfin une seule variable à tester sur votre propre scène.

Une sculpture saisie au zooming



Une sculpture saisie au zooming — © Denis Hélis

Les deux grandes masses colorées jouent un rôle aussi important que la sculpture elle-même. Pour une variante, gardez le point d’ancrage au centre et raccourcissez la course de zoom; vous verrez si le sujet gagne en présence. Essayez ensuite un léger décentrage. Si les rayons coupent la silhouette, revenez vers le centre ou réduisez l’amplitude.

Les lignes radiales prolongent les formes bleu et orange. Le centre reste assez lisible pour ancrer le regard, tandis que les bords deviennent énergie et couleur.

Sujet et effet du mouvement

Les formes bleu et orange créent deux masses franches. Le mouvement radial lie les bords à la sculpture, sans effacer son dessin. Pour comparer, essayez un point de départ légèrement décentré.

Piste de comparaison : refaire la scène avec le même cadrage, la même direction et la même amplitude, d’abord plus vite puis plus lentement. Comparer la lisibilité du sujet et la longueur des traces.

Le phare au cœur du mouvement



Le phare au cœur du mouvement — © Denis Hélis

Le rouge du phare reste un repère fort au milieu des lignes qui s’éloignent. Une variante plus douce pourrait conserver davantage de détails dans le ciel et le paysage. Faites une pose plus courte en gardant le même axe; comparez la quantité de rayons autour de la lanterne et la lisibilité de la base du phare.

Le sujet vertical reste reconnaissable au milieu des traînées. Le rouge du phare crée un point d’arrêt dans une image qui entraîne le regard vers l’extérieur.

Sujet et effet du mouvement

La ligne verticale et la couleur rouge résistent au mouvement. Le phare reste le sujet principal parce qu’il conserve une forme identifiable et un contraste fort.

Piste de comparaison : refaire la scène avec le même cadrage, la même direction et la même amplitude, d’abord plus vite puis plus lentement. Comparer la lisibilité du sujet et la longueur des traces.

Une promenade sous les rubans roses



Une promenade sous les rubans roses — © Denis Hélis

Les rubans répétés donnent une direction commune à l’image, tandis que les promeneurs racontent l’événement. Si les silhouettes deviennent trop nombreuses, choisissez un moment où une personne se détache nettement. Reprenez le même geste et comparez l’image avec une course de zoom plus lente.

Le mouvement radial rassemble les fanions, les arbres et les passants dans une même direction. Les silhouettes gardent assez de présence pour raconter la scène.

Sujet et effet du mouvement

Les fanions répètent la même couleur et fournissent une trame. Les personnes apportent l’échelle et l’histoire. Pour une variante plus lisible, ralentissez un peu la course du zoom.

Piste de comparaison : refaire la scène avec le même cadrage, la même direction et la même amplitude, d’abord plus vite puis plus lentement. Comparer la lisibilité du sujet et la longueur des traces.

Deux silhouettes dans une ruelle



Deux silhouettes dans une ruelle — © Denis Hélis

Le point de fuite organise la perspective et attire les deux figures vers le centre. Une petite variation du temps de pose peut changer l’équilibre entre les lignes des façades et la présence humaine. Essayez aussi un cadrage où les silhouettes sont légèrement décentrées, en vérifiant que la rue garde sa profondeur.

Le déplacement de l’appareil étire les façades et le sol. Les deux figures deviennent le sujet humain de l’image; leur position centrale évite qu’elles se perdent dans les lignes.

Sujet et effet du mouvement

Le point de fuite de la ruelle guide les lignes; les deux silhouettes donnent une échelle humaine. Les doubles contours participent à l’impression de déplacement.

Piste de comparaison : refaire la scène avec le même cadrage, la même direction et la même amplitude, d’abord plus vite puis plus lentement. Comparer la lisibilité du sujet et la longueur des traces.

Les carrelets à l’heure bleue



Les carrelets à l’heure bleue — © Denis Hélis

Les couleurs calmes du ciel et de l’eau tempèrent le mouvement; les carrelets donnent l’échelle du paysage. Pour comparer, gardez la ligne d’horizon au même endroit et essayez un mouvement moins ample. Observez si les cabanes gagnent en netteté sans perdre l’impression de déplacement.

Le mouvement donne une impulsion au littoral, mais le ciel et les couleurs calmes conservent une respiration. Les carrelets demeurent le repère de la composition.

Sujet et effet du mouvement

Le ciel calme forme une zone de respiration au-dessus des carrelets. Les structures basses deviennent le repère, tandis que le mouvement de premier plan transmet l’énergie.

Piste de comparaison : refaire la scène avec le même cadrage, la même direction et la même amplitude, d’abord plus vite puis plus lentement. Comparer la lisibilité du sujet et la longueur des traces.

Flamants roses dans un mouvement de couleurs



Flamants roses dans un mouvement de couleurs — © Denis Hélis

La répétition des oiseaux crée un rythme, mais un geste trop ample peut faire disparaître les formes individuelles. Choisissez un flamant comme repère principal et répétez la prise avec une vitesse légèrement plus courte. La comparaison montrera à quel moment le groupe devient une seule bande rose.

Les flamants se superposent aux roseaux et aux reflets. Les teintes roses restent immédiatement reconnaissables, tandis que les lignes végétales donnent du rythme à l’image.

Sujet et effet du mouvement

La répétition des flamants crée un rythme horizontal, alors que les roseaux superposés apportent des diagonales. Les aplats roses relient les oiseaux et préservent la lecture de la scène malgré les traces de mouvement.

Piste de comparaison : refaire la scène avec le même cadrage, la même direction et la même amplitude, d’abord plus vite puis plus lentement. Comparer la lisibilité du sujet et la longueur des traces.

Le manteau rouge sur la promenade



Le manteau rouge sur la promenade — © Denis Hélis

Le manteau rouge sert de point d’entrée au milieu des silhouettes et des lignes du bord de mer. Une variante peut suivre brièvement la personne tout en laissant le décor filer. Comparez cette intention de filé avec un mouvement plus libre : le sujet ne racontera pas la même chose dans les deux images.

La promenade et les passants forment une scène animée, mais le manteau rouge attire d’abord le regard. Sa couleur vive sert de point d’ancrage au milieu des silhouettes étirées.

Sujet et effet du mouvement

Le rouge du manteau fonctionne comme un signal visuel parmi les gris, bleus et beiges de la promenade. Les autres silhouettes donnent de la profondeur et montrent le mouvement collectif du lieu.

Piste de comparaison : refaire la scène avec le même cadrage, la même direction et la même amplitude, d’abord plus vite puis plus lentement. Comparer la lisibilité du sujet et la longueur des traces.

Zooming sur Meschers



Zooming sur Meschers — © Denis Hélis

Le carrelet et ses pilotis ancrent le zooming dans un lieu reconnaissable. Les superpositions ajoutent du rythme, tandis que l'horizon calme sépare le ciel de l'eau. Essayez de déplacer le centre de convergence vers la cabane, puis de le remettre au point de fuite; comparez la profondeur créée.

Le carrelet reste un repère identifiable malgré les superpositions dues au zooming. L'horizon et l'eau gardent des zones calmes, tandis que les lignes verticales et les dédoublements donnent une sensation de mouvement.

Sujet et effet du mouvement

La cabane du carrelet et ses pilotis composent le sujet principal. Les formes se dédoublent dans le mouvement, alors que l'horizon et l'eau laissent des espaces de repos au regard.

Piste de comparaison : refaire la scène avec le même cadrage, la même direction et la même amplitude, d'abord plus vite puis plus lentement. Comparer la lisibilité du sujet et la longueur des traces.

Longue pose sur la Charente à Jarnac



Longue pose sur la Charente à Jarnac — © Denis Hélis

Le pont garde ses lignes fixes pendant que la pose adoucit l'eau. Pour apprendre de cette image, réalisez trois prises cadrées sur trépied : une courte, une intermédiaire et une plus longue. Regardez les reflets sous les arches et la texture de la rivière avant de choisir le rendu qui sert le mieux la scène.

Le pont structure la scène et reste lisible au-dessus de l'eau lissée par la pose longue. Les arches et leurs reflets forment un rythme horizontal; les berges et les maisons ancrent la photographie dans le paysage de Jarnac.

Sujet et effet de la pose longue

La pose longue transforme la surface de la Charente en une zone douce, en contraste avec les arches et les bâtiments qui gardent leurs contours. Les reflets prolongent le pont et renforcent la lecture horizontale de la scène.

Piste de comparaison : garder le cadre fixe et photographier la Charente avec trois temps de pose. Comparer la texture de l'eau, les reflets et la netteté du pont.

Les automobiles anciennes en mouvement



Les automobiles anciennes en mouvement — © Denis Hélis

La voiture rouge au premier plan attire immédiatement l’œil et les véhicules suivants donnent une profondeur au convoi. Une variante de filé peut accompagner une seule voiture pour mieux isoler sa forme. Une autre peut laisser l’appareil fixe afin de comparer la netteté du sujet et le déplacement du décor.

La voiture rouge au premier plan attire le regard et reste reconnaissable malgré le mouvement. La route et le paysage étirés prolongent la direction du convoi, tandis que les autres véhicules donnent de la profondeur à la scène.

Sujet et effet du mouvement

La voiture rouge forme un point d’ancrage net dans une scène dominée par les lignes de fuite. Les véhicules qui suivent rythment la profondeur, et le flou du paysage amplifie l’impression de vitesse.

Piste de comparaison : refaire la scène avec le même cadrage, la même direction et la même amplitude, d’abord plus vite puis plus lentement. Comparer la lisibilité du sujet et la longueur des traces.

14

Préparer une photo pour un concours

Sur un thème photographique, l’effet doit soutenir l’idée de l’image. Le mouvement compte moins que le choix d’un sujet, la maîtrise du cadre et la cohérence de la finition.

Une lecture de jury en quatre questions

1. Le thème se comprend-il en quelques secondes?
2. Le sujet principal résiste-t-il au mouvement?
3. Le regard suit-il une direction précise?
4. La retouche est-elle assez discrète pour préserver l’intention?

Avant l’envoi

- Vérifier le règlement du concours : mouvement, retouche locale, IA, suppression d’éléments et recadrage peuvent être encadrés différemment.
- Exporter à la taille et au format demandés; conserver l’original.
- Vérifier les bords, les poussières, les hautes lumières et les couleurs à 100 %.
- Choisir un titre qui ouvre une lecture sans raconter toute la photo.
- Ne pas ajouter un effet numérique qui contredit la direction du mouvement photographié.

Idées de titres

- Le phare dans le tourbillon
- Lignes de fuite
- Talmont en mouvement
- Le cœur de la couleur
- La promenade rose
- Le rivage s’éveille

15

Exercices, dépannage et pense-bête

Une séance courte avec un objectif simple permet de progresser plus vite qu’une longue série où tout change à la fois.

Séance d’entraînement de 30 minutes

1. 5 minutes : choisir un sujet avec une ligne ou une couleur dominante.
2. 5 minutes : cadrer et vérifier la mise au point, sans mouvement.
3. 10 minutes : trois vitesses, même geste, trois images chacune.
4. 5 minutes : choisir une autre direction de mouvement.
5. 5 minutes : comparer sur grand écran et noter ce qui fonctionne.

Dépannage rapide

Problème	Cause probable	Correction à tester
Image trop blanche	Pose trop lente pour la lumière	Ajouter un ND, fermer le diaphragme ou réduire la vitesse.
Sujet impossible à lire	Geste trop ample ou vitesse trop lente	Raccourcir le geste ou choisir un repère plus contrasté.
Rayons cassés	Rotation saccadée ou pause pendant le zoom	Répéter à vide et tourner la bague sans à-coup.
Image boueuse	Trop de gestes différents, scène chargée	Simplifier le cadre et choisir une seule direction.
Couleurs sans relief	Saturation faible ou lumière plate	Isoler deux couleurs principales et ajuster légèrement les tons.
Bords coupés ou noirs	Filtre empilé ou pare-soleil gênant	Vérifier le montage et l’angle de champ.

Pense-bête sur le terrain

- Mode S; départ à 1/8 s pour zooming et 1/4 s pour ICM.
- ISO bas, mise au point verrouillée, RAW + JPEG.
- Sujet choisi, centre du geste choisi, bords vérifiés.
- En plein jour, calculer la densité ND par diaphragmes.
- Comparer une variable à la fois; refaire trois gestes.
- Contrôler l’histogramme et garder une version originale.

Glossaire

Terme	Définition
ICM	Intentional Camera Movement : mouvement volontaire du boîtier pendant l'exposition.
Zooming / zoom burst	Variation de la focale pendant l'exposition, produisant des lignes radiales.
Dézooming	Rotation de la bague vers une focale plus courte pendant la pose.
Temps de pose	Durée pendant laquelle le capteur reçoit la lumière.
Filtre ND	Filtre neutre qui réduit la lumière et autorise une pose plus longue.
Diaphragme / IL	Un IL correspond à un doublement ou une division par deux de la lumière.
Filé	Mouvement de suivi d'un sujet mobile pour le garder relativement lisible.
Point d'ancrage	Élément visuel qui aide à identifier le sujet dans les traînées.

Sources et repères

Les techniques proposées sont des exercices pratiques et des valeurs de départ. Elles ne remplacent pas le manuel de votre boîtier ou de votre objectif. Vérifiez les règles du concours avant l'envoi d'une image.

Documentation technique

FUJIFILM X Series & GFX, "All You Need to Know About Intentional Camera Movement", 4 novembre 2020. Présente notamment les mouvements directionnels, les filés à main levée et les zoom bursts.

https://www.fujifilm-x.com/en-us/stories/advanced-month-3-motion-and-movement-12-icm/

Nikon USA, "How to Use Long Exposures to Create Compelling Photos of Moving Water". Repères sur les poses longues, l'usage des filtres ND et le contrôle de l'exposition.

https://www.nikonusa.com/learn-and-explore/c/tips-and-techniques/how-to-use-long-exposures-to-create-compelling-photos-of-moving-water

Repère pédagogique

Roxanne Bouché Overton, ICM – Intentional Camera Movement: Perfecting Moves and Choosing Subjects. La démarche de comparaison d'un même sujet et l'analyse du rôle du geste ont inspiré l'organisation pédagogique de ce guide. Les textes, les analyses et les photographies de cette édition sont originaux et propres à Denis Hélis.

Emmanuel Munier, « Photographie ICM : le guide pour se lancer », manu.bzh. Son approche accessible, nourrie par les essais, l'analyse des images et la réflexion sur l'intention, a inspiré le développement pratique de cette édition. Les textes et les commentaires photo ci-dessus sont rédigés pour le présent ouvrage.

https://manu.bzh/photographie-icm-guide-francais

Christophe Audebert, Les secrets de la pose longue : sujets, équipements, prise de vue, postproduction, 2e édition, Éditions Eyrolles, 2022. La place donnée aux effets de la durée sur l'eau et les nuages, au choix des sujets et à une prise de vue préparée a inspiré le chapitre consacré aux paysages. Le texte et les commentaires de cette édition sont rédigés pour ce guide.

Photographies

Photographies de mouvement et de zooming présentées dans ce guide : © Denis Hélis. Aucune donnée EXIF n'est affichée dans l'ouvrage.

Format de cette édition : 16 × 24 cm. Guide pratique illustré.

Votre regard reste le maître du mouvement

Le mouvement intentionnel est une écriture personnelle. En ICM comme en zooming, le geste, la lumière et le sujet composent l’image. À vous de choisir ce que le flou révèle.

Denis Hélis
Voleur d’images

© 2026 Denis Hélis — Voleur d’images — Tous droits réservés