
LES RESSOURCES OMA · N°02

L'Art de *Capter l'Excellence*

Les codes visuels du haut de gamme appliqués à votre lieu — avec n'importe quel appareil.

3 plans · 5 règles · 5 erreurs à ne plus jamais faire

Ce guide ne remplace pas un photographe professionnel.

Il vous donne les bases pour ne plus publier des contenus qui détruisent votre image — en attendant, ou en complément, d'un accompagnement expert.

Un bon iPhone avec les bons réflexes vaut mieux qu'un mauvais usage d'un appareil professionnel.

Le problème n'est pas votre iPhone.

Les meilleurs restaurants du monde publient des photos prises avec un téléphone. Des spas haut de gamme construisent leur réputation avec un iPhone. La qualité d'un contenu ne dépend pas de l'appareil — elle dépend du regard.

Le problème, c'est ce qu'on décide de photographier, comment on cadre, quelle lumière on choisit, quel moment on capture. C'est ça qui fait la différence entre un contenu qui élève votre image et un contenu qui la détruit.

01 **L'atmosphère se capture, elle ne se fabrique pas.**

Vous n'avez pas besoin de mettre en scène votre lieu. Il est déjà beau. Votre rôle est de trouver l'angle, la lumière, le moment — pas de tout déplacer.

02 **La lumière naturelle est votre meilleur équipement.**

Avant d'acheter quoi que ce soit, apprenez à utiliser la lumière que vous avez déjà. Une fenêtre bien orientée vaut plus qu'un ring light bon marché.

03 **Le meilleur plan est celui que vous n'avez pas encore pris.**

Regardez autour de vous avec les yeux d'un visiteur qui entre pour la première fois. Ce qu'il remarque — c'est ce que vous devez capturer.

Maîtrisez ces 3 plans. Tout le reste est accessoire.

Un compte Instagram haut de gamme n'a pas besoin de 50 types de contenus différents. Il a besoin de 3 plans maîtrisés, répétés avec cohérence, semaine après semaine.

01

Le Plan d'Ambiance

Situer l'univers. Donner envie d'y être.

C'est la photo qui dit : "Voilà où vous pourriez être." Elle montre l'espace dans son ensemble, l'atmosphère générale, la lumière qui traverse une pièce. Pas un seul détail — l'ensemble.

- Reculez au maximum pour avoir le plus d'espace dans le cadre
- Cherchez une source de lumière naturelle dans le fond (fenêtre, porte)
- Photographiez avant l'ouverture — l'espace vide est plus puissant
- Cadrez en mode portrait (9:16) pour les stories, paysage pour le feed
- Évitez les personnes flottant au milieu — soit personne, soit intentionnel

Heure idéale : 1h après l'ouverture ou 1h avant la fermeture. La lumière rasante donne de la profondeur à l'espace.

02

Le Plan de Geste

Montrer le savoir-faire. Prouver l'expertise.

C'est la photo des mains au travail. Le geste du chef, les mains du thérapeute, le pinceau du décorateur. Ce plan dit : "Il y a un être humain exceptionnel derrière ce que vous achetez." C'est le plan le plus difficile à réussir — et le plus puissant.

- Photographiez les mains, pas le visage — le geste est plus universel
- Approchez-vous : le geste doit remplir le cadre
- Cherchez le moment de précision : la pince qui dépose, les mains qui pétrissent
- Mode portrait (flou artistique) : ouverture maximale sur votre iPhone
- Stabilisez votre téléphone — le flou de bougé tue ce plan

Ne demandez jamais de "refaire" un geste pour la photo. Attendez le moment réel. C'est ça, être un Témoin Silencieux.

03

Le Plan de Matière

Faire ressentir. Nourrir l'œil.

C'est le plan macro. La texture d'une assiette, le grain d'une table en bois, la vapeur qui monte d'un soin, le détail d'une broderie. Ce plan dit : "Ici, chaque détail a été pensé." Il crée la sensation que le client ne peut avoir qu'en étant physiquement présent.

- Activez le mode portrait ou approchez-vous à moins de 10 cm du sujet
- Cherchez la lumière rasante — elle révèle les textures
- Regardez ce que personne ne regarde : le dessous d'une assiette, un nœud dans le bois
- La vapeur, le reflet, l'ombre portée : ce sont vos alliés
- Un seul sujet par image — épurez le cadre au maximum

Si vous devez choisir un seul plan à maîtriser en premier : c'est celui-là. La matière est ce qui manque le plus aux comptes haut de gamme.

La lumière fait la photo. Pas l'appareil.

90% des mauvaises photos haut de gamme ont un seul problème : une mauvaise lumière. Apprenez ces 5 règles et vos photos changeront de niveau instantanément.

0
1

RÈGLE ABSOLUE

Jamais de flash

Le flash direct écrase les ombres, blanchit les textures et donne un aspect clinique à n'importe quel espace. Il n'existe pas de situation où le flash de votre iPhone améliore une photo haut de gamme. Désactivez-le définitivement dans vos réglages.

0
2

LA SOURCE NATURELLE

Cherchez la fenêtre

Placez votre sujet face à la fenêtre, ou en lumière latérale (à 90° de la fenêtre). La lumière naturelle diffusée par une fenêtre est la lumière la plus flatteuse qui existe. Elle révèle les textures, crée des ombres douces, donne de la profondeur.

0
3

LE MOMENT PARFAIT

L'heure dorée est réelle

1 heure après le lever du soleil et 1 heure avant le coucher : la lumière est chaude, rasante, magique. Pour un restaurant, c'est souvent le service du midi ou du soir juste avant l'affluence. Planifiez vos captures à ces moments-là.

0
4

LA TEMPÉRATURE DE COULEUR

Éteignez les néons

Les lumières fluorescentes et les tubes LED froids donnent une teinte verdâtre ou bleutée qui détruit l'ambiance chaleureuse de votre lieu. Si vous le pouvez, éteignez les lumières artificielles froides lors de vos captures et utilisez uniquement la lumière naturelle + les ampoules chaudes (< 3000K).

0
5

LE SECRET DES TEXTURES

La lumière rasante révèle la matière

Pour photographier une texture (grain du bois, surface d'une assiette, tissu), placez votre source de lumière sur le côté à 90° de votre sujet. La lumière qui "rase" la surface fait apparaître chaque relief et donne une profondeur sensorielle impossible à obtenir avec une lumière frontale.

Arrêtez ces 5 erreurs. Aujourd'hui.

Ces erreurs sont commises chaque jour par des établissements excellents qui publient sans le savoir des contenus qui détruisent leur image. Chacune d'elles a un impact direct sur le prix perçu de votre lieu.

01 Photographier le plat sur fond blanc ou neutre

Une assiette sur nappe blanche ou fond neutre, c'est un catalogue de livraison. Pas un restaurant d'auteur. Votre plat doit exister dans son environnement naturel : la table, la lumière de la salle, les verres autour. Contextualisez toujours.

02 Publier des selfies ou des "photos de groupe" non intentionnelles

Une photo d'équipe en uniforme souriant face caméra communique une chose : "Nous essayons d'être sympathiques." Un cliché du chef de dos, en plein travail, communique l'excellence. Choisissez l'incarnation plutôt que la pose.

03 Utiliser des filtres Instagram excessifs

Les filtres saturés, les tons orange écrasés, les contrastes violents : ce sont les marqueurs d'un contenu amateur. Si vous étalonnez vos photos, allez vers la sobriété. Moins de saturation, plus de profondeur. Moins de filtre, plus de vérité.

04 Photographier dans le rush du service

Une photo prise en 3 secondes pendant le coup de feu, avec les clients en arrière-plan et la lumière artificielle crue — ça se voit. Réservez 20 minutes avant ou après le service pour vos captures. La qualité exige du temps, même peu.

05 Publier tout ce que vous photographiez

La curation est une compétence. Sur 20 photos prises, publiez-en 2. Les meilleures. La tentation de "ne pas gâcher" une photo qu'on a pris le temps de faire est le premier ennemi de la qualité d'un feed. Un mauvais post fait reculer l'image — même entouré de bons posts.

La checklist du Témoin Silencieux.

Avant de publier une photo ou un reel, posez-vous ces 7 questions. Si vous répondez non à l'une d'elles — ne publiez pas.

- La lumière est-elle naturelle ou chaleureuse (pas de flash, pas de néon froid) ?
 - Le sujet est-il clair — sait-on en 1 seconde ce qu'on regarde ?
 - La photo donne-t-elle une sensation physique (envie de toucher, goûter, être là) ?
 - Le cadrage est-il propre — pas d'élément parasite non intentionnel ?
 - Cette photo est-elle cohérente avec les 9 derniers posts du feed ?
 - Je serais fier(e) que ce post représente mon établissement auprès d'un(e) inconnu(e) ?
 - Si OMA était en train de regarder ce post — validerait-il la publication ?
-

Et quand vous voulez aller plus loin.

Ce guide vous donne les bases. Il ne remplace pas l'œil d'un expert qui passe 3 heures dans votre lieu, capture votre vérité et livre une collection de 12 à 15 pièces chaque mois.

C'est ce que fait OMA Studio. Sur candidature, pour les lieux dont l'excellence est prouvée.

Candidater au Diagnostic — <https://tally.so/r/kdWbaM>

150€ · 30 minutes · Bilan complet · Prescription claire