

# LA PHOTO EN APNÉE



La photo sous-marine nous permet habituellement de prendre pas mal de temps pour saisir une fraction de seconde de vie ou d'atmosphère sous-marine. Mais lorsque la photo subaquatique se fait en apnée, alors la donne change complètement : plus que jamais, l'instant est à saisir, le temps compte.

Texte et photos de **Phil Simha**  
(sauf mention contraire)

De la sortie locale à des voyages aux quatre coins du monde, des épaves et récifs immobiles aux dauphins en pleine nage, les opportunités de photographeur en apnée sont légion. Cependant, contrairement à notre intervenant du jour, tous les apnéistes n'ont pas le potentiel de passer plusieurs minutes sous l'eau, à fortiori lorsqu'il s'agit de photographeur des animaux en déplacement. La morale est ici simple : meilleur vous êtes en apnée, plus il vous sera facile de réaliser les images que vous avez en tête. Mais pour autant, même avec des capacités « delphiniennes » en devenir, une bonne planification et une bonne compréhension de la technique vous permettront dans tous les cas de bien choisir vos images et de là, d'obtenir des résultats satisfaisants dans la plupart des cas.

## La méthode « soap »

Bien trop de plongeurs bouteille mitraillent à tour de bras sans prendre le temps de bien penser et composer leur image. C'est un défaut qui ne passe pas en apnée et qui m'a amené à faire la promotion de ce que j'appelle la méthode « SOAP », décryptons :

**1. S'arrêter** : la première étape d'une image devrait toujours être de prendre le temps de faire les bons choix. À la poursuite des dauphins, il ne sera jamais possible de prendre le temps de se ventiler correctement pour espérer ensuite passer ne serait-ce qu'une minute en plongée avec eux. Lorsque vous recherchez un paysage intéressant à mettre en valeur, il faut l'évaluer sous plusieurs angles et bien analyser où se trouve la lumière avant de trouver la bonne composition.

**2. Observer** : les photographes accomplis s'accordent toujours un temps d'observation autour de l'image à réaliser. Sur des sujets fixes, épaves ou paysages, il faudra d'abord estimer où se positionner, quel angle choisir, quels éléments doivent être intégrés. Pour la photo animalière, connaître et comprendre le comportement de l'animal permettra souvent de simplement se positionner et d'attendre le bon moment pour se mettre en place, laisser venir l'animal, puis réaliser l'image.

**3. Ajuster** : même un champion du monde n'a guère le temps de procéder à de multiples réglages autour d'un cliché, les paramètres de prise de vue doivent donc idéalement être ajustés avant la descente.

**4. Plonger et photographeur** : après les premiers réglages, la meilleure approche pour maximiser vos résultats est de faire d'abord une ou deux petites apnées de contrôle et de réglage, même si celles-ci sont moins profondes que l'image visée. Cela vous permettra de vérifier le rendu et de bien ajuster les paramètres, avant d'effectuer une belle descente pour obtenir la photo recherchée.

## La lumière

Pour l'avoir fait, notamment lorsque je travaillais avec Herbert Nitsch, le plus grand apnéiste de tous les temps (**Image 1**), je peux vous assurer que l'idée d'emporter un, voire deux éclairages artificiels, flashes ou phares, complique sérieusement les évolutions en apnée. L'idéal sera donc de se concentrer sur la lumière mise à disposition par Dame Nature, et la bonne nouvelle pour tous, c'est que c'est bien sûr proche de la surface qu'il y en aura le plus à exploiter (**Image 2**). C'est d'ailleurs dans cette même zone, jusqu'à 5-6 mètres seulement, que les couleurs naturelles seront encore présentes et c'est ce qui explique aussi que nombre d'images en apnée aboutissent à un rendu quasi monochrome plutôt qu'à un contraste de tons chatoyants. Ces quelques règles de base vous aideront à mieux appréhender cet aspect :

1. Les couleurs vont commencer à s'estomper dès 3 mètres de profondeur. Inutile de chercher trop bas : rester dans la zone des 5 à 10 mètres permet de bien mieux profiter des couleurs ambiantes.
2. La lumière naturelle vient du haut : en orientant votre objectif vers la surface (on dit « contre-plongée »), vous exploiterez la lumière bien mieux qu'avec des images qui pointent vers le fond (« plongée »).
3. La colonne d'eau est la première consommatrice de lumière et donc de couleurs : plus il y a d'eau entre la surface et vous, plus il y a d'eau entre le sujet et l'appareil, moins les couleurs seront visibles.
4. L'angle le plus large est celui qui autorisera le plus de lumière à rentrer dans l'appareil : avec des objectifs interchangeables, privilégier le grand-angle d'au moins 17mm ou carrément le fisheye. Des convertisseurs grand-angle existent pour presque tous les caissons, mais, à défaut, pensez au moins à « dézoomer » au maximum !

## Les réglages

Au vu de ce qui précède, on aura bien compris que l'anticipation, y compris dans les réglages, est primordiale dans l'image en apnée. Du côté des APN compacts ou en mode automatique, dans une zone d'évolution proche de la surface, on peut facilement se fier à l'ingénierie moderne et se reposer sur des réglages automatisés : l'APN saura faire une bonne lecture de la lumière et s'adapter en conséquence (**Image 3**). Si votre APN peut être emmené un peu plus loin, s'il intègre les réglages manuels, alors il est intéressant aussi d'exploiter ses capacités en fonction de la situation, par exemple en choisissant la priorité à l'ouverture pour les scènes relativement figées et la priorité vitesse lorsque votre sujet est en déplacement. Les appareils à objectifs interchangeables, mirrorless ou reflex, sont ceux qui offrent le plus de possibilités au photographe en fonction de ses connais-



Exemples de réglages typiques en fonction du type d'APN utilisé

	RÉGLAGES AUTO	RÉGLAGES SEMI-AUTO
APN COMPACT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ISO Auto</li> <li>• Mode SCN (sous-marin) ou</li> <li>• Balance des blancs (sous-marin) dès 5 m.</li> <li>• Flash désactivé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ISO Auto</li> <li>• Priorité ouverture (A) pour les ambiances et les paysages ou</li> <li>• Priorité vitesse (S) pour les animaux en déplacement</li> <li>• Balance des blancs (sous-marin) si disponible</li> <li>• Flash désactivé</li> </ul>
	RÉGLAGES AUTO	RÉGLAGES SEMI-AUTO
MIRRORLESS ou REFLEX	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ISO Auto</li> <li>• Mode SCN (sous-marin) ou :</li> <li>• Balance des blancs (sous-marin) dès 5 m.</li> <li>• Flash désactivé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ISO 100 à 400 : augmenter de 100 ISO pour chaque 5 mètres de profondeur.</li> <li>• f/stop proche valeur moyenne.</li> <li>• 1/60 à 1/80 sec. pour les ambiances et les paysages.</li> <li>ou :</li> <li>• 1/200 à 1/400 pour les animaux en déplacement.</li> </ul>

sances et compétences. Les dernières générations d'APN de cette catégorie intègrent également des options automatisées qui exploiteront au mieux les optiques plus généreuses qu'ils accueillent. On peut dès lors aussi bien choisir de s'appuyer sur des réglages automatiques pour un gain de temps, que choisir de paramétrer soi-même tout ou partie des valeurs (**Image 4**). Le premier tableau donne un aperçu de réglages et de valeurs types qui peuvent servir de base de référence dans diverses situations.

Les sujets

Soyons réalistes : même un grand apnéiste se prendrait la tête à shooter des poissons-clowns en macro. La photo en apnée mène avant tout à des compositions larges ou à se concentrer sur des gros sujets en plan rapproché. En animalier, on privilégiera donc volontiers les grosses bêtes faciles d'approche, les requins-baleines ou les baleines, qui se laissent volontiers approcher ou manifestent une tendance à se déplacer sur une ligne qui permet au photographe de se positionner en amont et d'attendre le bon moment pour déclencher (**Image 5**). En ambiance ou paysager, les options sont naturellement plus nombreuses et favorisent la méthode SOAP : préparez bien chaque image, limitez le

nombre de prises de vue et vous aboutirez vite au résultat voulu (**Image 6**). Un style d'image qui passe forcément bien en apnée est celui de la photo ... d'apnéistes, évidemment ! Un sujet en apnée évolue d'une manière qu'un photographe peut facilement accompagner. Une fois les réglages de base effectués, il ne reste plus qu'à jouer avec l'ouverture en fonc-



**Image 1**  
Canon 5D II / 17-40mm / 1 Flash Seacam 150D / ISO 160 / f/7.1 / 1/160 sec.  
Rare et contraignant dans la photo en apnée, le flash permet ici d'obtenir des contrastes et des détails que la lumière naturelle n'aurait pas fait ressortir.



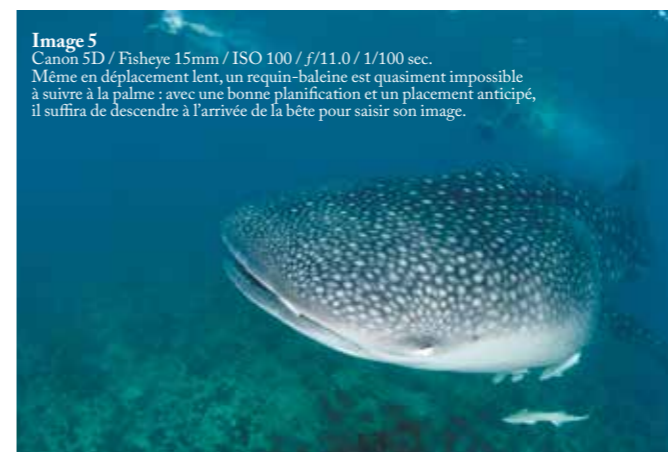
**Image 2**  
Canon 5d MkII / 17-40mm / ISO 200 / f/14.0 / 1/100 sec.  
Le même sujet dans une autre attitude : la lumière naturelle baigne la scène en contre-jour, mais sans flash la séparation est moindre : c'est l'effet silhouette qui fonctionne souvent très bien en apnée.



**Image 3**  
Olympus TG-820 / Balance des blancs <sous-marin> / Flash OFF / ISO 100 / f/3.9 / 1/500 sec.  
La récompense d'une bonne anticipation, des dauphins de face, proches de la surface : une scène à laquelle les réglages automatisés s'adaptent bien.



**Image 4**  
Canon 5d MkII / 17-40mm / ISO 400 / f/9.0 / 1/250 sec.  
Un même sujet, mais saisi avec un reflex et en « plongée » : des réglages plus intentionnels dont les valeurs augmentées en ISO et en vitesse pour s'adapter à la situation.



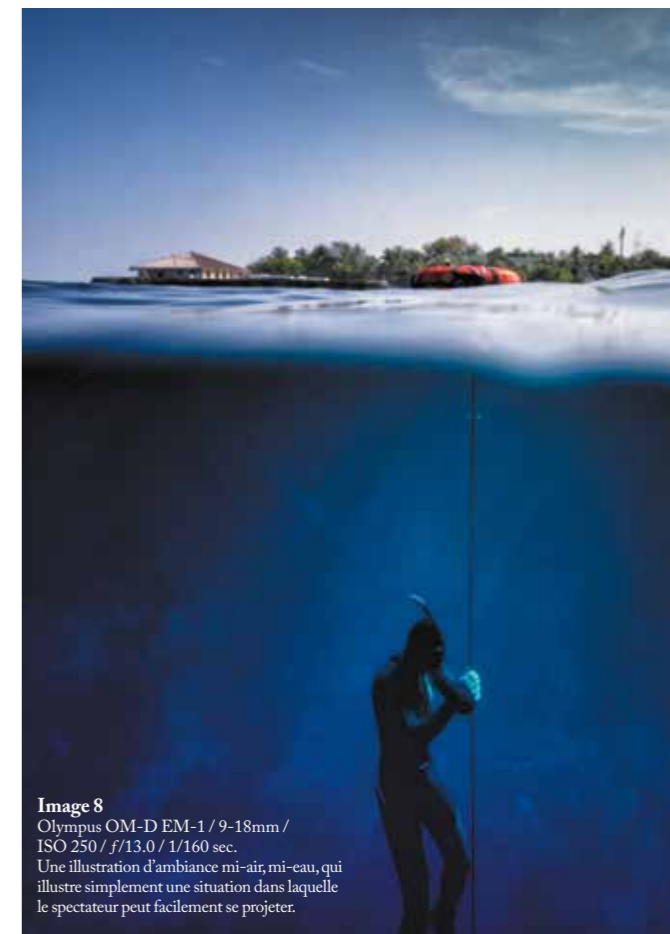
**Image 5**  
Canon 5D / Fisheye 15mm / ISO 100 / f/11.0 / 1/100 sec.  
Même en déplacement lent, un requin-baleine est quasiment impossible à suivre à la palme : avec une bonne planification et un placement anticipé, il suffira de descendre à l'arrivée de la bête pour saisir son image.



**Image 6**  
Canon 5D II / 15mm / ISO 160 / f/11.0 / 1/100 sec.  
Ambiance d'eau douce proche de la surface, l'exemple même de ce que la méthode SOAP permet : associer, en une scène, la nature à un animal et un plongeur, possible mais avec beaucoup d'anticipation.



**Image 7**  
Olympus OM-D EM-1 / Fisheye 16mm / ISO 100 / f/6.3 / 1/250 sec.  
Belle ambiance pour ces apnéistes en remontée. La mobilité de la photo en apnée permet de se déplacer à volonté et sans contraintes comme celle de la vitesse de remontée.



**Image 8**  
Olympus OM-D EM-1 / 9-18mm / ISO 250 / f/13.0 / 1/160 sec.  
Une illustration d'ambiance mi-air, mi-eau, qui illustre simplement une situation dans laquelle le spectateur peut facilement se projeter.

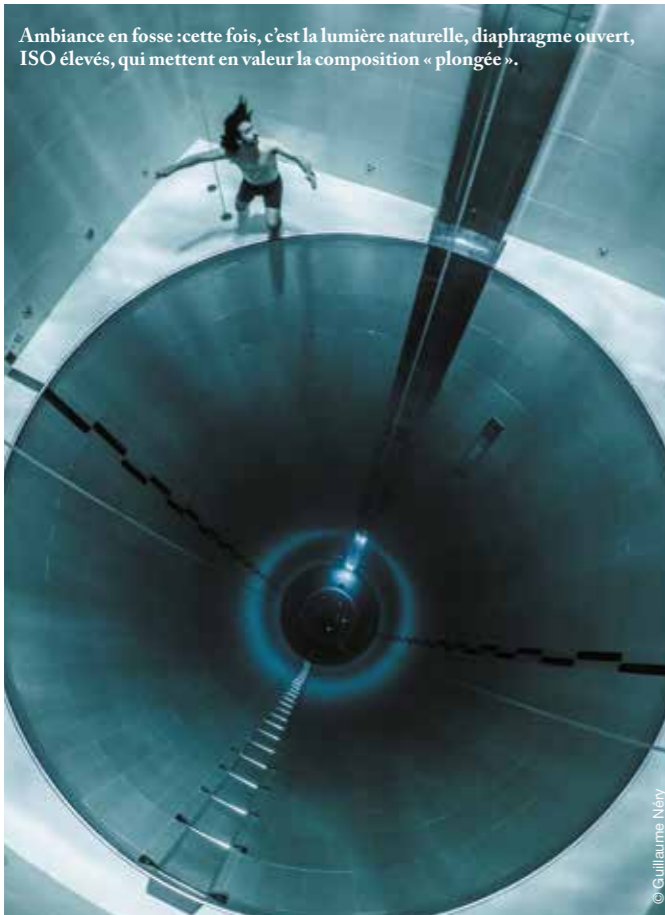


En lumière naturelle, proche de la surface, un plan horizontal peut se faire sans être très doué en apnée - la qualité de l'interaction avec l'animal est ici la clé.



À 6 mètres de profondeur, en contre-plongée, la silhouette se détache parfaitement dans le rayonnement du soleil : c'est la fermeture du diaphragme qui permet de faire ressortir les rayons.

Ambiance en fosse :cette fois, c'est la lumière naturelle, diaphragme ouvert, ISO élevés, qui mettent en valeur la composition « plongée ».



© Guillaume Niéty



Exactement à l'opposé, droit face à un soleil au zénith, le diaphragme doit être fermé au maximum, la sensibilité ISO au plus bas.



Bien se coordonner avec un modèle, comme ici le champion Rémy Dubern et sa compagne Audrey, est essentiel dans la réussite de ce type d'image en apnée.



**Image 10**  
Sony A7R2 / Sony 28mm avec convertisseur grand angle WWL ISO 1600 / f/4.0 / 1/40  
Magnifique ambiance cénote par Alexey Molchanov : réalisée à une certaine profondeur (pour ne pas dire une profondeur certaine !), on note la générosité des réglages pour permettre une pénétration optimale de la lumière.



© Alexey Molchanov



© Rémy Dubern

**Image 11**  
Canon 5D II / 16-35 / ISO 400 / f/4.0 / 1/125  
Le célèbre Ghianis D merveilleusement illustré par Rémy Dubern : une superbe ambiance, très parlante, renforcée par la présence d'un modèle avec phare dans le lointain. Une photo en apnée qui respire fort !

tion de l'angle de prise de vue : ouvrez d'un diaphragme en plongée, revenez au diaphragme de base en plan horizontal, et fermez de deux diaphragmes en contre-plongée (**Image 7**). Enfin, le « mi-air », mi-eau » est bien sûr un style d'image qui s'adapte parfaitement à la photo en apnée (oui, mieux vaut retenir son souffle, même si le tuba pointe hors de l'eau) : l'important ici sera de déterminer où l'on souhaite avoir la netteté, donc de faire une mise au point et de la maintenir avant de composer la cadrage et de déclencher. (**Image 8**).

Texte et photos : **Phil Simha**  
(sauf mention contraire)



Si les fosse sont parfois mornes pour de la photo sous-marine traditionnelle, elles constituent un excellent lieu d'entraînement pour l'image en apnée.

## Les champions du monde s'y mettent

Pour progresser efficacement dans l'image en apnée, prenez exemple sur les champions du monde qui s'y mettent eux aussi. Libéré du poids des compétitions, Guillaume Néry, le premier, s'affirme aujourd'hui comme un extraordinaire photographe, au prix d'un long travail qu'il illustre à travers sa série « One Day One Picture ». Alexey Molchanov, autre champion du monde, auteur de l'image de Guillaume en « mi-air, mi-eau » consacre lui aussi toujours plus de son temps libre à l'image et oriente maintenant ses voyages autour de cette recherche (**Image 10**). Rémy Dubern, encore un champion du monde, s'adonne lui aussi de plus en plus à la prise de vue et sera d'ailleurs à nouveau à mes côtés pour une croisière plongée/apnée/photo à bord de l'Exocet en novembre (**Image 11**). Ce que ces champions nous transmettent, au-delà de l'émotion de leurs images, c'est la discipline qui les anime dans leur progression. Perfectionnistes en photo comme dans leurs entraînements, c'est avant tout au travail qu'ils doivent leur progression rapide, et là, on peut tous être champions du monde ! L'image en apnée est bien plus simple que la photo en plongée bouteille, elle est accessible presque partout, et pour autant que vous ayez un binôme à portée de palme, c'est un monde de possibilités qui s'offre à vous !



© Alexey Molchanov

Guillaume Néry dans un mi-air, mi-eau d'Alexey Molchanov  
La complicité au-delà de la compétition

## Guillaume néry ou l'instant dans le temps

« La photo s'est d'abord immiscée dans ma vie terrestre. Capturer un fragment de présent et l'emprisonner à jamais comme un témoignage du passé, l'idée m'a toujours fasciné. Ma relation avec l'apnée est aussi en lien avec l'idée d'arrêter le temps pendant une immersion. La photo en apnée est alors une forme de mise en abîme, le témoignage d'un instant figé dans une parenthèse hors du monde. Je prends des photos sous-marines comme je plonge, en apnée, avec le moins de matériel possible, sans éclairage artificiel. Je veux être libre, discret et ne disposer que de la lumière naturelle offerte pour composer une image. »  
Le site photo de Guillaume Néry : <http://onedayonepicture.fr>



**Image 9**  
Sony A7R2 / 16-35mm / ISO 800 / f/5.0 / 1/400  
Spectaculaire image du champion d'apnée Guillaume Néry autour d'une apnéiste en évolution au cœur d'un banc de carangues : la scène aurait été quasiment impossible à saisir en plongée bouteille.

© Guillaume Néry