

Guide Pratique – Réussir Votre Premier Light Painting

Cliquez sur la partie titre qui vous intéresse ↗

Rappel.....	2
Le matériel indispensable	3
Les lumières pour le light painting	4
Réglages de départ recommandés	7
Réaliser son light painting	8
Chorégraphies lumineuses à tester	9
Fiche de préparation.....	10
Mot de la fin	11

► [Chaîne YouTube](#)



Rappel

Le light painting (ou « peinture à la lumière ») est une technique poétique qui transforme la nuit en toile et la lumière en pinceau.

Accessible à tous, elle repose sur un principe simple : une longue exposition + une source lumineuse en mouvement = une œuvre unique.

Variantes à explorer

- Light painting cinétique : c'est l'appareil qui bouge, pas la lumière.
- Light painting par projection : projetez des motifs ou mots sur un mur ou un corps.
- Traînées lumineuses urbaines : utilisez les phares des voitures ou les manèges.

Le matériel indispensable

- Appareil photo avec mode manuel (M) ou bulb (B)
- Objectif standard ou grand angle (f/2.8 idéalement)
- Trépied stable
- Déclencheur à distance (ou retardateur 2 à 10 s)
- Source lumineuse : lampe torche, smartphone, LED, cierge, tube lumineux, laser, etc.
- Tenue sombre pour rester invisible dans le cadre

Optionnel : gels de couleur, chronomètre, lampe frontale, projecteur vidéo pour les variantes.

Les lumières pour le light painting

Pour commencer vous pouvez vous servir de votre smartphone comme source de lumière :

- la lampe-torche permet un light painting plus fin,
- mais vous pouvez aussi vous servir de l'écran : téléchargez [Full Screen Color Light sur Android](#) ou [Screen Light Color](#) sur iOS pour que votre écran soit couvert de la couleur unie de votre choix. [Augmentez la luminosité de l'écran au maximum.](#)

Sources de lumière simples (faciles à trouver) :

Type	Description	Effet visuel
Lampe torche classique	Lampe à LED blanche, souvent puissante.	Traînées nettes, contrôlées, couleur neutre.
Lampe frontale	Pratique pour garder les mains libres.	Lignes continues, uniformes.
Lampe de poche colorée	Torches à LED rouge, bleue, verte...	Permet de colorer directement la lumière sans filtre, d'accentuer votre light painting. Elle est utile pour éclairer l'arrière-plan ou ajouter des couleurs et des effets à vos spirales et orbes.
Stylo lumineux / pointeur LED	Petite LED très précise.	Traits fins, précis, idéal pour écrire ou dessiner. Attachée à une ficelle que vous ferez tourner en l'air, elle permet d'obtenir des orbes.
Smartphone (écran ou lampe)	Facile à utiliser, vous pouvez changer les couleurs de l'écran facilement.	Lumière douce, diffuse ou localisée.
Sabre laser jouet	Sa longue lumière vous permet de créer des tourbillons dans l'air sans effort.	Spirales.

Sources de lumières colorées et créatives :

Type	Description	Effet visuel
Tubes LED / baguettes RGB	Barres lumineuses réglables en couleur et intensité.	Lignes larges, homogènes, très visuelles.
Bâtons lumineux (glowsticks)	Jets chimiques colorés, peu puissants mais réguliers.	Traînées douces, parfaites en groupe ou sur fond sombre.
Guirlandes LED	Guirlande flexible, souvent multicolore.	Effet de pluie lumineuse, texture scintillante.
Fibre optique	Faisceau de fibres éclairées à la base.	Multi-points lumineux, effet de feu d'artifice.
Petite lampe avec filtre de couleur / gélatine	Tu changes la teinte en posant un filtre.	Permet de varier les couleurs avec le même outil.

Sources de lumière dynamiques ou spéciales :

Type	Description	Effet visuel
Lampe sur ficelle / chaîne	Pour les orbés et cercles.	Trajectoires sphériques parfaites.
LED sur ventilateur ou roue	Lumière tournante ou stroboscopique.	Effets circulaires ou répétitifs.
Électroluminescent (EL wire)	Fil lumineux souple (comme un néon flexible).	Traits réguliers, doux, souvent monochromes.
Lampe stroboscopique	Clignote à intervalles réguliers.	Effet de pointillés ou de silhouettes multiples.
Tube fluorescent / sabre laser	Lumière longue et diffuse.	Rubans lumineux, halos ou colonnes.

Sources de lumière pour des effets particuliers:

Type	Description	Effet visuel
Laine d'acier (steel wool) (<i>à manier avec précaution</i>)	Étincelles en rotation.	Explosion circulaire d'étincelles dorées. (<i>sécurité obligatoire</i>)
Briquet / étincelles / feu de Bengale	Sources ponctuelles et chaudes.	Lignes chaotiques, étincelles dynamiques.
Fumigène lumineux	Fumée + lumière colorée.	Halo diffus, ambiance cinématographique.
Laser vert / rouge	Faisceau très concentré.	Points précis, reflets si atmosphère poussiéreuse.

Réglages de départ recommandés

Réglage	Valeur conseillée	Remarque
Mode	Manuel (M) ou Bulb	Contrôle total
Format	RAW	Meilleure latitude en retouche
Ouverture	f/5.6	Bon équilibre netteté/lumière
Temps de pose	30 s	Ajustez selon luminosité
ISO	100	Minimum de bruit
Mise au point	Manuelle (MF)	Éviter les erreurs d'AF
Balance des blancs	Lumière du jour	Conserve les vraies teintes
Stabilisation	Désactivée	Si trépied
Réduction du bruit	Désactivée	Sauf appareil ancien

Réaliser son light painting

Étape 1 - Préparez votre scène

1. Choisissez un fond sombre pour que vos lumières se détachent.
2. Testez la lumière ambiante : si elle est trop forte, votre peinture sera noyée.
3. Placez votre trépied et cadrez avant la nuit complète.
4. Faites la mise au point à l'aide d'une lampe, puis verrouillez-la en manuel.
5. Éteignez toutes les lumières parasites avant de déclencher.

Étape 2 - peindre avec la lumière

1. Déclenchez (retardateur ou télécommande).
2. Avancez jusqu'à la zone où vous souhaitez peindre.
3. Allumez votre source lumineuse.
4. Peignez dans l'air pendant l'exposition.
5. Éteignez la lumière avant de sortir du cadre.

💡 Ne bloquez jamais la lumière entre vous et l'appareil photo.

💡 Bougez sans arrêt pour rester invisible.

Astuces de pro

1. Gardez la lumière en mouvement constant pour éviter les zones "brûlées".
2. Surfaces mates = lumière absorbée → mouvements plus lents.
3. Surfaces brillantes = lumière réfléchiée → mouvements plus rapides.
4. Utilisez plusieurs sources colorées pour des compositions complexes.
5. Évitez de diriger la lumière vers l'objectif, cela crée des zones blanches.
6. Une lampe rouge vous aide à vous repérer sans ruiner votre vision nocturne.
7. Aidez-vous d'un assistant pour gérer soit les réglages, soit la peinture.

6 chorégraphies lumineuses à tester

Spirales lumineuses

1. Tournez lentement sur vous-même en levant la lampe progressivement.
2. Gardez vos pieds fixes.
3. Restez immobile à la fin jusqu'à la fermeture de l'obturateur.

Orbe de lumière

1. Attachez votre lampe à une ficelle.
2. Faites-la tourner à rythme constant.
3. Tournez lentement sur vous-même : vous obtiendrez une sphère parfaite.

Ruban de lumière

1. Lampe à la main, dessinez des "S" ou des vagues dans l'air.
2. Déplacez-vous latéralement pour ajouter du mouvement.

Ailes de lumière

1. Une lampe dans chaque main, bras vers le bas.
2. Montez-les en dessinant une grande courbe vers l'extérieur.
3. Redescendez lentement pour fermer la forme.

Fleur de lumière

1. Lampe sur ficelle, faites des cercles devant vous.
2. Avancez ou reculez légèrement entre chaque cercle pour créer des pétales.

Fiche de préparation

Élément	Détails à remplir avant la séance
Lieu	
Type de chorégraphie	
Source de lumière	
Temps de pose estimé	
ISO	
Ouverture	
Nombre d'essais prévus	
Remarques pour la prochaine session	

Mot de la fin

J'espère que ce guide vous sera utile pour réaliser votre premier light painting.

Le light painting est un mélange de technique et de créativité. Avec un trépied, une source lumineuse et un peu de patience, vous pouvez transformer la nuit en atelier d'artiste.

Expérimentez, amusez-vous, inventez vos propres chorégraphies. Chaque photo est une nouvelle toile — et la lumière, votre pinceau.

Moi je vous laisse ici et je vous dis à bientôt sur les internets MONDIAUX !

► Blog : photomaniac.fr

► Chaîne YouTube

► Instagram : [@photomaniacytb](https://www.instagram.com/photomaniacytb)