

Sangles et autres pour transport de l'appareil

- Favoriser en bandoulière si vous n'avez qu'une sangle traditionnelle
- Alterner de côté de temps à autre
- Pas juste au cou : Tension qui tire vers le bas
- Pas juste d'un côté : déséquilibre
- Favoriser des harnais tels que montrés dans la prochaine diapositive

Favoriser un sac à dos bien ajustable plutôt qu'une sacoche

- Répartir le poids dans le sac à dos pour bien équilibrer
- Porter la sacoche en bandoulière si c'est seulement ce que vous avez et alterner de côté
- Déposer votre sac au sol lors de la prise de vue si l'environnement est sécuritaire et vous le permet

Harnais de la marque COTTON



Monopod - Trépied - Écran rotative/ajustable



Vêtements et accessoires pour la photographie hivernale :

-Vêtements adaptés : Optez pour des couches de vêtements respirants, imperméables et isolants. La technique des « couches superposées » est idéale pour ajuster votre température corporelle en fonction des conditions.

Couche 1 : Un sous-pull thermique en laine mérinos près du corps, pour évacuer la transpiration.

Couche 2 (Intermédiaire - Isolation) : Un pull en laine, un gilet en duvet ou une polaire pour retenir la chaleur corporelle.

Couche 3 (Extérieure - Protection) : Un manteau en duvet, une doudoune ou une coquille technique imperméable et coupe-vent pour bloquer les éléments.

Matières naturelles : Privilégiez la laine, le cachemire ou l'alpaga et la soie pour une meilleure rétention de la chaleur.

-Gants spécialisés : Choisissez des gants chauffants ou des gants spécialement conçus pour les photographes (en combinaison avec des chauffes-mains réutilisables ou jetables) qui permettent une bonne dextérité avec ouvertures doigts et pouces indépendantes, idéalement pas un gants à 100%, mais des gants-mitaines. Avec un sous-gant en soie : La soie est un excellent isolant naturel qui régule la température et maintient les mains au chaud en hiver. Elle évacue la transpiration, gardant les mains au sec, et est antibactériennes. Fins et souples, ces petits gants de soie ne gênent pas les mouvements et facilitent l'enfilage des gants principaux. Ils permettent souvent d'utiliser un smartphone sans retirer les gants.

-Chauffe-mains et chauffe-pieds : Les chauffe-mains **réutilisables idéalement** peuvent être très utiles pour garder vos doigts fonctionnels lors de longues sessions en extérieur. Ces petits accessoires sont faciles à transporter et permettent de limiter la perte de chaleur dans les zones sensibles du corps.

A red-bordered box containing the Eco Hot logo and product information. The logo features a stylized flame with a green leaf inside. The text reads: "Eco Hot OSEZ LE PLEIN AIR", "CHAUFFE-CORPS ET MAINS RÉUTILISABLES", "REUSABLE BODY AND HAND WARMERS", "Utiliser / Use 100x", "Temps de chauffe / Heat time 30 minutes", and "x2". At the bottom, it lists dimensions: "5.15 po x 4.5 po / 3.15'' x 4.5''".

Eco Hot
OSEZ LE PLEIN AIR

**CHAUFFE-CORPS
ET MAINS RÉUTILISABLES**

**REUSABLE BODY AND
HAND WARMERS**

Utiliser / Use **100x** Temps de chauffe / Heat time **30 minutes**

Eco Hot
OSEZ LE PLEIN AIR

x2

5.15 po x 4.5 po / 3.15'' x 4.5''



Position accroupie prolongée, ex : photographie d'enfants

- Utiliser un petit tabouret pliable
- S'agenouiller sur un genou plutôt que les deux, mettre une genouillère pour plus de confort
- Se relever régulièrement
- Engager les jambes plutôt que plier uniquement le dos

Longues journées debout

- Chaussures adaptées (amorti + maintien)
- Micro-pauses toutes les 60-90 minutes
- Étirements pendant les temps morts

Position assise en post-traitement

- Écran à un bras de distance
- Les yeux doivent être à la hauteur du haut de l'écran
- Dos droit, lombaires soutenues
- Pieds à plat au sol
- Avant-bras parallèles au sol, coudes appuyés (flexion des coudes à 90 degrés)
- Clavier au bout des doigts, souris adaptée à votre confort
- Travailler par session de 60-90 minutes
- Intégrer des pauses actives

Fatigue visuelle

- Pause visuelle régulière, Règle du 20-20-20 :
(Toutes les 20 minutes, regarder à 20 pieds, pendant 20 secondes)
- Luminosité adaptée
- Éclairage indirecte dans la pièce

