

Les 10 erreurs en macro et proxi (et comment les éviter)



Transformez vos photos
dès votre prochaine sortie

Vous adorez photographier le minuscule, la beauté des fleurs et des Insectes, mais vos images vous déçoivent trop souvent ?

Voici les 10 erreurs à éviter absolument en photo macro et proxi :

- 1** Penser qu'il faut un matériel coûteux pour débiter en macrophotographie
- 2** Croire que l'autofocus suffit pour faire la mise au point en macro
- 3** Ne pas prendre garde à la profondeur de champ minuscule en macro
- 4** Sous-estimer la perte de la lumière et se retrouver avec des photos floues ou trop bruitées
- 5** Ne pas savoir quels réglages utiliser et rester bloqué·e en mode automatique
- 6** Sous-estimer l'impact des micro-mouvements en macrophotographie
- 7** Négliger l'arrière-plan et avoir des photos brouillonnes sans mise en valeur du sujet
- 8** Ne pas s'intéresser assez à la biologie des sujets, animaux comme végétaux
- 9** Toujours photographier les mêmes sujets et finir par manquer d'inspiration
- 10** Se décourager trop vite en pensant que la macro est "trop difficile"

Le but de ce petit guide : vous donner les premières solutions rapides et efficaces pour réussir vos prochaines sorties photo.



Erreur #1

Penser qu'il faut un matériel coûteux pour débiter la macro

C'est une idée reçue répandue : il faudrait investir dans un objectif dédié hors de prix pour espérer faire de "vraies" photos macro.

C'est le syndrome du "matos magique". Entretenu par YouTube et Instagram où les créateurs et créatrices sont équipés du dernier appareil OM1 à 2200 € ou d'un objectif macro Canon à 1400 €.

Résultats ?

- Certains **n'osent même pas se lancer**, persuadés que leur matériel actuel est insuffisant.
- D'autres **dépensent trop vite** dans des équipements mal choisis, pensant que le matériel fera tout.
- Et beaucoup se retrouvent frustrés de ne pas obtenir des clichés dignes des pros, **malgré un investissement conséquent**.

La vérité, c'est qu'avec n'importe quel reflex ou hybride et quelques accessoires abordables, il est possible de capturer des images spectaculaires du petit monde qui nous entoure.

Solution #1

Débutez avec des accessoires simples et efficaces

Voici deux solutions économiques pour faire de la macro sans objectif dédié (et avec votre reflex ou votre hybride actuel)

Commencez par expérimenter avec ces solutions. Elles vous permettront de faire vos armes en macro (et bien plus !) et vous laisseront le temps de vous demander si un objectif macro est utile pour votre usage... ou pas. Les modèles ci-dessous coûtent environ 60 €.



Modèle présenté : tubes JJC 11 + 16 mm

Les bagues-allonge se placent entre le boîtier et l'objectif pour réduire la distance de mise au point. Parfaites pour transformer un objectif standard en outil macro à moindre coût.



Modèle présenté : Raynox 250 (8 dioptries)

Les bonnettes : ces lentilles se fixent à l'avant de votre objectif et agissent comme une loupe. Privilégiez les modèles reconnus pour éviter les aberrations chromatiques.

Attention, tubes allonges et bonnettes n'ont pas que des avantages : quand vous les montez vous ne pouvez plus faire la mise au point à l'infinie. La distance de mise au point est limitée à quelques dizaines de centimètres (par exemple de 5 à 20 cm entre l'objectif et votre sujet).

Erreur #2



Croire que l'autofocus suffit pour faire la mise au point en macro

L'autofocus, c'est pratique... mais pas en macro ! Plus vous grandissez le sujet, plus le risque augmente pour que l'AF patine, se trompe de zone et devienne complètement inutilisable.

Quand vous avez un Insecte ou une fleur en gros plan, vous devez faire une mise au point très précise (surtout que la zone de netteté est très faible, on y reviendra).

Avoir les étamines de la fleur ou les yeux de l'insecte parfaitement nets est très important pour l'impact de votre image.

Or l'autofocus est souvent trop imprécis pour cibler ces endroits clés. Surtout si cette zone n'est pas en plein centre de l'image.

Et pour corser le tout, plus vous approchez votre sujet moins l'autofocus a de lumière à sa disposition pour faire une détection efficace. Et s'il se met alors à patiner, c'est la galère assurée.

Solution #2



Passez en mise au point manuelle et contrôlez la netteté

En macro, c'est vous qui devez reprendre la main. Désactivez la mise au point AF et procédez ainsi :

- Si vous êtes à main levée, faites la mise au point en avançant et en reculant très légèrement pour faire la netteté exactement à l'endroit souhaité. Quelques petits centimètres, voir quelques millimètres font la différence.
- Si votre sujet est immobile et que vous êtes sur trépied, utilisez tout simplement la bague de mise au point de votre objectif.

Astuce 1 : aidez-vous de l'assistance à la mise au point manuelle si votre appareil en dispose (à activer dans les menus). La zone nette apparaît surlignée d'une couleur vive, vous savez exactement où est le focus.

Astuce 2 : sur pied quand vous avez le temps, zoomer à fond dans votre image quand vous faites la mise au point vous permettra d'être encore plus précise.

Erreur #3



Ne pas prendre garde à la profondeur de champ minuscule en macro

En macro, la profondeur de champ devient ridiculement faible. Parfois moins d'1 mm de zone nette. Autant dire qu'il va falloir adapter les réglages.

Plus vous vous rapprochez de votre sujet en macro, plus la zone de netteté devient fine... très fine. Ce n'est pas une question de réglage raté.

C'est juste la physique qui vous rappelle que la profondeur de champ dépend de l'ouverture du diaphragme, de la focale et, surtout, de la distance de mise au point.

C'est pour ça qu'on se retrouve souvent avec juste les yeux de l'insecte ou le centre de la fleur nets, et le reste complètement flou. **Et que si vous loupez votre mise au point ne serait-ce que de quelques millimètres, la photo est bonne pour la corbeille.**

Si vous n'y prenez pas garde, ça va être un peu la loterie.

Solution #3



Fermez le diaphragme et utilisez le focus stacking si besoin

Pour augmenter la zone de netteté, réglez l'ouverture de votre objectif entre de f/8 et f/16.

Sur des sujets qui occupent une petite place dans l'image, vous pouvez conserver des ouvertures de f/4 ou de f/5.6. Mais **dès que vous êtes très proches, pas d'état d'âme : fermez le diaph.**

Si cela ne suffit pas, sur des sujets immobiles vous pouvez utiliser le focus stacking (technique un peu plus avancée) :

- Prenez plusieurs photos en décalant légèrement la mise au point entre chaque prise.
- Assemblez-les ensuite avec un logiciel dédié (Helicon Focus ou Photoshop) pour obtenir une image nette du début à la fin du sujet.

Astuce : si votre appareil en dispose, usez et abusez du test de profondeur de champ. Il est souvent situé à l'avant de l'appareil (ou bien il faut l'affecter à un bouton via les menus de personnalisation).

Point de vigilance : Attention à ne pas fermer excessivement au-delà de f/16, au risque de perdre en piqué à cause de la diffraction.

Erreur #4



Sous-estimer la perte de lumière et se retrouver avec des photos floues ou trop bruitées

Plus vous vous rapprochez du sujet, plus vous perdez de lumière. Encore une conséquence directe des lois de l'optique...

Quand vous vous rapprochez du sujet, ou que vous utilisez des bagues-allonge, **vous augmentez le tirage de l'objectif** : la distance entre le centre optique de l'objectif et le capteur de votre appareil photo.

Or la quantité de lumière utile dépend directement de ce "tirage".

Concrètement : quand vous faites la mise au point à l'infini, le tirage est égal à la longueur focale de votre objectif (par exemple 50 mm). La lumière disponible pour enregistrer votre image est alors maximale.

Si avec ce même objectif de 50 mm vous atteignez un grandissement de 1:1 (qui permet par exemple à une coccinelle d'occuper à peu près $\frac{1}{3}$ de l'image), **la quantité de lumière disponible est divisée par 4.**

La tentation est alors grande de monter les ISO à fond ou de baisser la vitesse (et c'est ce que va faire votre appareil si vous êtes en mode auto). **Gare alors au bruit et au flou de bougé.**

Solution #4

Apportez de la lumière avec un flash ou des LED, ou utilisez un pied

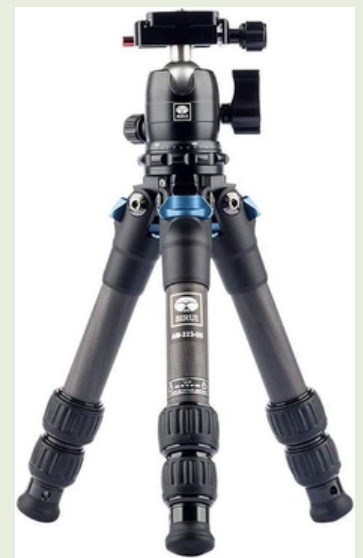
Plus le rapport de grandissement augmente, plus il est difficile de shooter uniquement avec la lumière naturelle. Vous pouvez alors utiliser un flash avec diffuseur, ou des LED.



Un flash muni d'un diffuseur (ici le Godox v860iii et son diffuseur ML-CD15) vous coûteront entre 100 et 200 €. Un peu plus si vous voulez les déporter avec un cordon ou un système sans fil. Avec eux vous ne manquerez jamais de lumière.

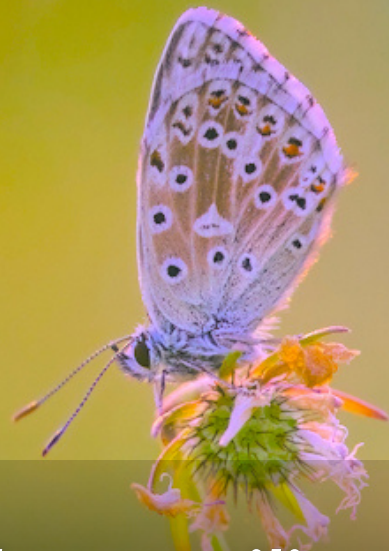


Un petit appoint LED (ici les smallrig P96) vous apportera pour 10 à 30 euros une lumière plus légère. À coupler idéalement à un mini trépied ou un bras flexible afin de les approcher au plus près du sujet, pour une lumière la plus douce possible.



Sur des sujets immobiles, utilisez un pied. Au moins vous serez sûr·e de ne pas bouger, et cela vous permettra de peaufiner tranquillement votre composition. *(photo : le petit Sirui AM-223 parfait pour la macro)*

Erreur #5



Ne pas savoir quels réglages utiliser et rester bloqué·e en mode automatique

Face à la complexité des réglages, il est tentant de se réfugier dans les modes auto ou semi-auto (P, Av...). Mais en macro, laisser l'appareil décider des réglages, c'est pas l'idée du siècle...

Pourquoi ? Parce que votre boîtier n'a aucune idée que vous êtes en train de photographier un insecte à 5 cm...

Il va constater que la lumière est faible et choisir une grande ouverture, quitte à vous gratifier d'une profondeur de champ trop faible.

Ou alors il va opter pour une vitesse trop lente (flou de bougé assuré). Ou monter direct dans les ISO.

Résultat : des images floues, mal exposées, et une impression de ne rien maîtriser. Pas toujours certes, mais trop souvent.

En macro, c'est à vous de reprendre le contrôle. Sinon, votre appareil prendra toujours des décisions "moyennes" souvent inadaptées la situation.

Solution #5



*Réglez l'appareil en mode manuel.
Ayez confiance, ça va bien se passer...*

Voici des réglages “assurance tous risques” de trois situations :

	À main levée en lumière naturelle	À main levée au flash	Sur pied
Ouverture	Entre f/8 et f/16 : plus votre sujet est grandi, plus vous fermez.	Entre f/8 et f/16 : plus votre sujet est grandi, plus vous fermez.	Entre f/8 et f/16 : plus votre sujet est grandi, plus vous fermez.
Vitesse	Pas moins de 1/125e de seconde. Plus rapide si votre sujet bouge, même peu.	Utilisez la vitesse max de synchro flash de votre appareil (en général entre 1/100 et 1/200e). Ou un peu plus lent si vous ne voulez pas un fond trop sombre.	Rapide (1/125 au moins) si votre sujet peut présenter des micro mouvements, aussi lent que nécessaire sinon.
Sensibilité (ISO)	Automatique (ils peuvent monter haut, tant pis)	Bas : 100 (ou max 400 pour un fond plus clair)	Automatique

Lorsque vous **laissez les ISO en automatique**, vous êtes sûr·e d'avoir une exposition correcte. Comme c'est le paramètre le moins important, il sert de variable d'ajustement.

Et avec un flash, **c'est l'éclair qui va envoyer la bonne dose de lumière** et exposer correctement votre sujet : soit en TTL (l'appareil pilote le flash automatiquement) soit avec un réglage manuel réalisé en connaissance de cause. **Au flash, les réglages de diaphragme, vitesse et ISO n'ont d'influence que sur la luminosité de l'arrière-plan.**

Erreur #6



Sous-estimer l'impact des micro-mouvements en macro

On en a déjà parlé, mais c'est crucial alors j'insiste : en macro, le plus petit mouvement peut ruiner votre photo. Que ce soit vous ou votre sujet qui bouge, le flou guette en permanence.

Et attention, il ne s'agit pas seulement d'un flou "classique".

Avec des profondeurs de champ de quelques millimètres, un simple micro bougé peut suffire à sortir complètement le sujet de la zone de netteté.

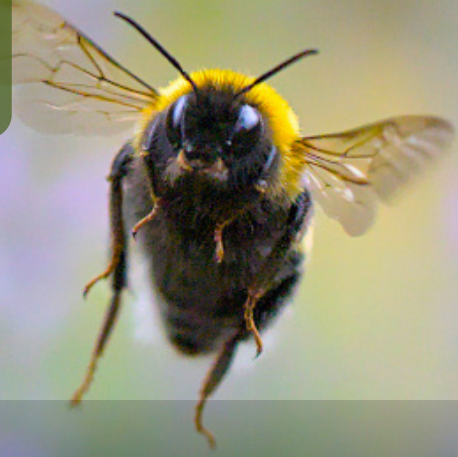
C'est la double peine en macro : un mouvement peut provoquer un flou de bougé (comme d'habitude) mais aussi un décalage de la mise au point.

Et si vous comptez sur la stabilisation de votre objectif ou de votre boîtier pour vous aider, mauvaise nouvelle : plus vous augmentez le rapport de grandissement, moins la stabilisation est efficace.

Au rapport 1:1, la stabilisation est environ quatre fois moins efficace qu'en situation "normale".

Bref, en macro, il faut oublier les réflexes qu'on peut avoir en photo classique. Pour votre image, le moindre tremblement se mesure sur l'échelle de Richter.

Solution #6



Figez le mouvement au maximum : trépied, bonnes pratiques et flash

En macro, la règle d'or, c'est de limiter tous les mouvements, que ce soit les vôtres ou ceux du sujet.

- **Utilisez un trépied dès que possible**, surtout avec des sujets immobiles comme les fleurs ou les textures. Vous pourrez utiliser des vitesses plus lentes et des ISO plus bas sans risquer le flou.
 - N'oubliez pas de désactiver la stabilisation quand vous êtes sur pied.
 - Vous pouvez en plus éviter les micro-vibrations dues à l'appui sur le déclencheur avec une télécommande ou un petit retardateur (2 s).
- À main levée, **adoptez les bonnes pratiques** :
 - Bloquez vos coudes contre le corps.
 - Prenez une grande expiration et déclenchez en expirant doucement.
 - Utilisez le mode rafale pour multiplier vos chances.
- **Exploitez le flash** : en plus d'apporter de la lumière, il peut figer le mouvement, même si votre vitesse d'obturation est relativement lente. Son éclair dure au plus 1/300e de seconde, et plus généralement bien moins. Idéal contre vos micro-mouvements et ceux du sujet (*attention, technique plus avancée qui vous oblige à bien prendre en compte les différences de lumière entre votre sujet et l'arrière plan*).

Erreur #7



Négliger l'arrière-plan et noyer son sujet dans un décor brouillon

En macro, on est souvent si concentré sur la netteté et le cadrage qu'on peut en oublier ce qui se passe derrière le sujet.

Résultat : des photos où une magnifique libellule ou une orchidée délicate se retrouvent posées devant un arrière-plan trop présent, distrayant, voire carrément moche.

Un brin d'herbe mal placé, une tache lumineuse, une feuille floue trop présente... et votre sujet passe au second plan.

Une exposition mal gérée peut aussi plonger votre arrière-plan dans une obscurité pas très esthétique ou, à l'inverse, lui donner une luminosité telle qu'il vole la vedette à votre sujet.

La composition en macro ne s'improvise pas. Avec un arrière-plan brouillon ou mal exposé, il va manquer quelque chose à votre image.

Même si votre sujet est parfaitement net, il ne sera pas mis en valeur comme il le mérite.

Solution #7



Soignez l'arrière-plan pour faire ressortir votre sujet

Posez-vous toujours cette question avant de déclencher : "Est-ce que mon sujet ressort vraiment ?" Si la réponse est non, prenez le temps d'ajuster votre cadrage ou votre exposition.

Choisissez le bon angle :

N'hésitez pas à tourner autour de votre sujet pour trouver un fond intéressant. Parfois, il suffit de baisser ou pivoter l'appareil d'à peine quelques centimètres pour éliminer une tache de lumière ou un élément gênant.

Jouez avec la distance sujet-fond :

Plus l'arrière-plan sera **éloigné du sujet**, plus il sera flou et esthétique. Positionnez-vous au mieux de façon à avoir un fond assez lointain.

Adaptez l'ouverture :

Entre **f/5.6** (plutôt en proxi) et **f/11** (grandissement plus importants), vous trouverez souvent le bon compromis entre un sujet net et un arrière-plan fondu sans être "plat".

Maîtrisez l'exposition du fond :

Vérifiez que l'arrière-plan n'est ni "cramé" ni complètement bouché. En lumière naturelle, bougez pour éviter les zones surex. Au flash, ajustez les paramètres vitesse / ouverture / ISO responsables de la luminosité du fond.

Erreur #8



Ne pas s'intéresser assez à la biologie des sujets, animaux comme végétaux

Ne pas consacrer quelques minutes à la découverte des petits secrets des espèces, c'est se priver d'informations essentielles.

Savez-vous par exemple que :

- La belle libellule déprimée (en couverture de ce petit guide) est facile à trouver et à approcher très tôt le matin, engourdie par la fraîcheur.
- L'impressionnante chenille du papillon machaon se nourrit sur les ombellifères. Trouvez de la carotte sauvage et vous aurez la chenille.
- La libellule sympètre rouge-sang est territoriale. Inutile de la poursuivre, identifiez plutôt son perchoir : elle y reviendra toujours.
- Si vous trouvez une petite orchidée Ophrys abeille, vous avez peut-être raté de peu au même endroit les dernières fleurs de l'Ophrys araignée.

Si vous ne savez pas quand, comment et où observer les espèces, vous risquez donc de vous acharner au mauvais moment, au mauvais endroit.

Pire, vous allez peut-être déranger inutilement vos sujets ou, même involontairement, perturber leurs milieux souvent fragiles.

Et puis c'est tellement satisfaisant de parfaire ses connaissances !

Solution #8



Soyez avides d'informations nouvelles et de découvertes

La connaissance de vos sujets est aussi importante que celle des réglages de l'appareil. Voici quelques pistes :

Soyez avides d'informations diffusées par les passionné·es de la nature :

- Abonnez-vous à [la salamandre](#) et profitez de leurs "mini-guides" naturalistes (ou réclamez à votre médiathèque de s'abonner).
- Rejoignez les fans de [la hulotte](#), ou procurez-vous ponctuellement un des excellents [cahiers techniques de la gazette des terriers](#).
- Dénichez les livres qui vont au-delà de la simple identification, comme le ["Guide des plus beaux papillons et leurs fleurs favorites"](#) chez Belin.
- Allez chiner sur les sites des éditeurs spécialisés (Delachaux et Niestlé, Biotope Éditions, les éditions de la Salamandre...).

N'ayez pas peur d'aller chercher l'information à la source. Parfois cela pique un peu les neurones, mais c'est très instructif.

Les organismes publics comme le CNRS, l'OFB ou encore [l'INPN géré par le Muséum d'histoire naturelle de Paris](#) diffusent des données précieuses.

Dernière astuce : apprenez à utiliser les nouveaux moteurs de recherche basés sur l'IA, comme [Perplexity](#) ou Gemini. Tellement plus puissants que Google pour des recherches approfondies sur une espèce qui vous intéresse !

Erreur #9



Toujours photographier les mêmes sujets, finir par manquer d'inspiration

Souvent au début, on découvre la macro avec enthousiasme : les premières fleurs du jardin, une coccinelle, un papillon... Mais le risque est de tourner assez vite en rond et de se lasser. Et de passer à côté de belles occasions.

Résultat ? La routine s'installe. On refait les mêmes images, sous les mêmes angles, et l'inspiration s'essouffle. On a l'impression d'avoir "fait le tour" de la macro, alors qu'en réalité on n'a exploré qu'une infime partie de ce que le monde miniature peut offrir.

La nature regorge pourtant de trésors discrets : minuscules insectes insoupçonnés, textures fascinantes, mousses, lichens, détails végétaux abstraits... Mais si vous ne changez pas de regard ou de terrain de jeu, votre créativité va finir par s'essouffler.

Photographier toujours les mêmes sujets, c'est aussi se priver de l'immense diversité que la macro peut révéler. Et c'est souvent ce qui pousse certain·es à ranger l'objectif au fond du sac, faute d'idées nouvelles.

Quel dommage !

Solution #9



Stimulez votre créativité avec de nouveaux sujets et des défis photo

Ne vous limitez pas au “tout venant” au jardin ou en bords de chemins, osez explorer des terrains moins évidents.

Variez les milieux :

Allez voir du côté des zones humides, des prairies sèches, des litières de sous-bois, des murets de pierre... Utilisez toutes vos découvertes documentaires pour identifier de nouveaux terrains créatifs (cf fiche n°8).

Cherchez l'invisible :

Intéressez-vous aux détails souvent oubliés : les nervures d'une feuille, la rosée sur une toile d'araignée, les motifs d'écorce, les graines, ou les organismes minuscules comme les collemboles.

Lancez-vous des défis créatifs :

- Une sortie = un thème (ex : uniquement les textures végétales, ou les ombres et lumières).
- Perfectionnez votre compréhension des harmonies avec des sorties “couleurs complémentaires” : réalisez des photos mettant en valeur un contraste de couleurs opposées (rouge/vert, bleu/orange, jaune/violet).
- Travaillez une série au long cours : documentez l'évolution d'un site, racontez une histoire en images, faites passer un message qui vous tient à coeur avec une série de 10 à 15 photos.

Les possibilités sont infinies ;-)

Erreur #10



Abandonner trop vite en pensant que la macro est "trop difficile"

La macro, c'est exigeant. Mise au point capricieuse, lumière qui manque, sujets qui bougent, profondeur de champ minuscule... Il y a de quoi être déstabilisé·e lors des premières sorties.

C'est vrai, en macro tout change. Il ne suffit pas de cadrer et de déclencher en faisant confiance aux automatismes et à l'autofocus de l'appareil. C'est un peu plus technique.

C'est pour cela que certain·es baissent les bras après quelques essais manqués, persuadé·es que la macro est réservée aux experts ou à ceux qui ont du matériel haut de gamme.

Mais c'est normal, tout le monde galère au début. Même les photographes les plus expérimentés reviennent avec des séries bonnes pour la corbeille.

La macro ne pardonne pas l'approximation, mais elle récompense largement celles et ceux qui prennent le temps d'apprendre, d'observer et de s'adapter.

Croire que "*ce n'est pas fait pour vous*" après quelques échecs, ce serait passer à côté d'une thématique fascinante, simplement parce que personne ne vous a dit que c'était normal de rater... au début.

Solution #10

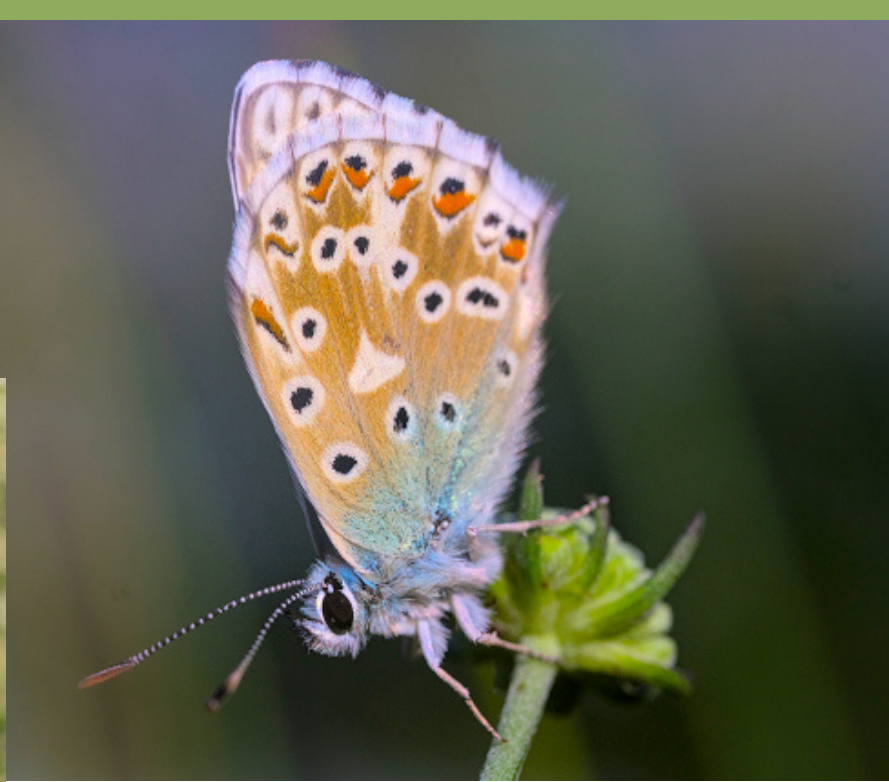


Acceptez la courbe d'apprentissage et savourez chaque progrès

La macro demande juste du temps et de la pratique. Comme en sport ou en musique, les résultats viendront en répétant, en analysant vos erreurs et en affinant votre technique petit à petit.

- **Soyez indulgent·e avec vous-même** : même les pros reviennent avec des cartes pleines de photos floues ou mal cadrées. Ce n'est pas un échec, c'est le processus normal en macro.
- **Fixez-vous des petits objectifs** : plutôt que de viser à chaque fois "LA photo parfaite", cherchez à progresser sur un point précis à chaque sortie (mieux gérer la lumière, réussir vos mises au point, soigner l'arrière-plan...)
- **Revenez régulièrement sur vos spots favoris** : la répétition est votre alliée. Ce que vous trouviez compliqué hier deviendra automatique demain.
- **Comparez vos images dans le temps** : Rien de plus motivant que de voir concrètement vos progrès après quelques semaines ou mois de pratique.

Gardez en tête que la macro est une école de la patience, de l'observation et de la capacité à ralentir. Ce sont ces qualités qui feront de vous un·e meilleur·e photographe... Et pas qu'en macro !



J'espère que cette liste d'erreurs à ne surtout pas commettre vous aidera à faire de belles photos macro et proxi.



Document sous licence Creative commons

Ce pense-bête numérique vous est offert
sous licence Creative Commons.

Vous pouvez ainsi le partager librement avec
toute personne à qui il serait utile.

Vous ne pouvez pas en revanche le modifier,
le vendre ou en extraire une photo.