THIERRY LADREYT

Rando-Photo 2.0

Photographier la nature en randonnée



Marcher, observer, photographier.
Et profiter du chemin.

THIERRY LADREYT · www.ladreyt.net

Thierry Ladreyt

Rando-Photo 2.0

Photographier la nature en randonnée

Marcher, observer, photographier.
Et profiter du chemin.

www.ladreyt.net

Rando-Photo 2.0

© Thierry Ladreyt, 2026. Tous droits réservés.

Texte et photographies : Thierry Ladreyt, sauf crédits photographiques précisés en fin d'ouvrage.

2ème édition, Octobre 2026

www.ladreyt.net

Les marques citées appartiennent à leurs détenteurs. Ce livre n'est affilié à aucun fabricant.

Sommaire

Les titres ci-dessous sont cliquables sur le PDF.

Introduction : Bienvenue dans la Rando-Photo 2.0 4
Astuce 1 : Choisir son smartphone et son hybride pour la randonnée 6
Astuce 2 : Un seul zoom pour rester léger 14
Astuce 3 : Exploiter l'iPhone jusqu'au bout 17
Astuce 4 : Régler un Nikon Z pour le terrain 26
Astuce 5 : Le sac de randonnée, pas le sac photo 41
Astuce 6 : S'habiller pour photographier en marchant 47
Astuce 7 : Un grand-angle pour le paysage et la proxy-macro 51
Astuce 8 : Un téléobjectif pour la faune 56
Astuce 9 : Le combo gagnant : smartphone + téléobjectif 72
Astuce 10 : SnapBridge et le partage terrain 80
Astuce 11 : Retouche rapide et réseaux sociaux 82
Astuce 12 : Développer ses RAW 85
Photographier la faune sans la déranger 91
Conclusion 94
Remerciements 95
Fiche terrain pour le prochain départ 96
Glossaire pour se repérer 99
Pour transposer à votre matériel 101
Bonus : dix gestes smartphone pour la randonnée 103
Chaînes que je suis 106
Crédits photographiques 107

Les réglages proposés sont des points de départ à adapter. Les chaînes que je suis, et le complément en ligne du livre, sont indiqués en fin d'ouvrage.

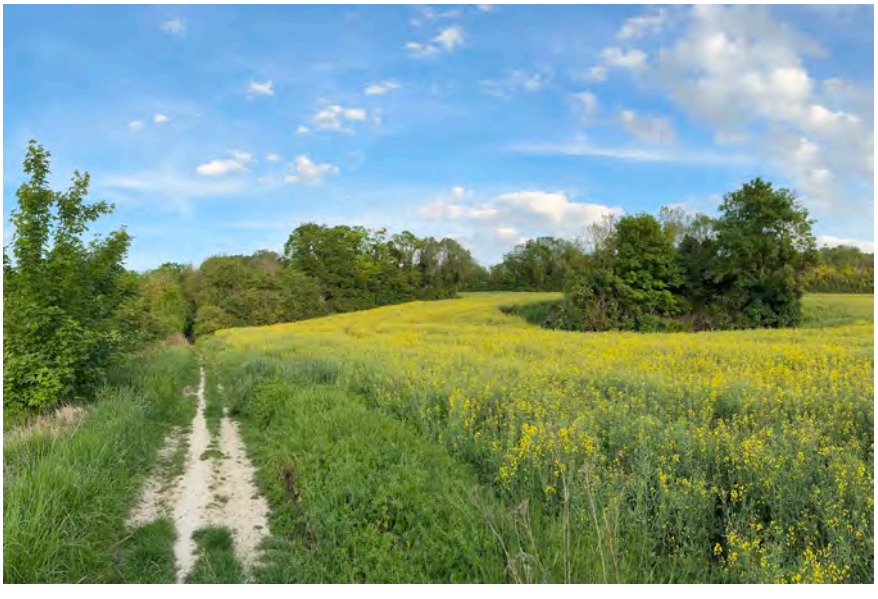
Introduction :
Bienvenue dans la Rando-Photo 2.0

Pour moi, la rando-photo commence par la randonnée : marcher, se ressourcer, profiter de la nature. Si je rapporte aussi quelques souvenirs à partager, tant mieux. Mais je ne veux pas gâcher une belle balade pour une photographie. C'est de là que vient mon envie de partir léger, avec le juste matériel, et d'exploiter au maximum le smartphone.

Le « 2.0 » renvoie au web 2.0 et au partage. À une pause, j'envoie quelques images de la randonnée à ma famille ou à mes amis. Le smartphone les a prises lui-même ou les a reçues de mon hybride.

Je marche surtout dans le Vexin, mais aussi dans le Morvan, dans la Somme et sur l'île de Ré. J'y emporte parfois un Nikon et un téléobjectif, surtout lorsque je suis accompagné d'un guide nature qui sait souvent à l'avance quelles espèces on va croiser. D'autres jours, l'iPhone suffit. Le choix se fait avant de partir, selon la journée que j'ai envie de vivre et les personnes qui m'accompagnent.

Une lisière en contre-jour, un étang qui promet une belle lumière : je note, je géolocalise pour mon usage personnel, je reviens. Sur une portion plus courte, avec le temps de m'arrêter. Cette liberté de revenir change beaucoup de choses. Elle permet de profiter de la marche sans demander à chaque rencontre de devenir immédiatement une photographie.



Sentier au bord du colza, Vexin. Une randonnée peut aussi préparer les photos d'un autre jour.

Ce livre propose une manière de photographier la nature en marchant, et parfois en s'arrêtant : choisir une charge raisonnable, apprendre à regarder, trouver un endroit pour se poser un moment, comprendre quelques réglages et rapporter une petite série qui raconte la sortie. Les exemples viennent de mon iPhone et de mes Nikon. Cette démarche vaut aussi sur Android ou avec un hybride d'une autre marque. Gardez l'appareil que vous connaissez.

Le premier progrès se joue souvent avant le déclenchement : remarquer la lumière, trouver sa place et savoir quand continuer son chemin.



Champ de blé mûr en fin de journée, Vexin. La lumière basse détache les épis du paysage.

Astuce 1 : Choisir son smartphone et son hybride pour la randonnée



Le matériel accompagne la balade. Choisir sa charge, c'est aussi garder le plaisir de s'arrêter. Photo : Sandrine Ladreyt-Cornu.

Pourquoi c'est important

Le temps fait partie du sac

Avant de choisir l'objectif, posez-vous trois questions. Combien de temps pourrez-vous vous arrêter ? Quel poids restera confortable au retour ? Quel type de photo espérez-vous vraiment ? Une sortie avec des amis, une marche solitaire et une séance d'observation n'ont pas les mêmes contraintes.

Dans ma pratique, les kilos supplémentaires deviennent sensibles vers 8 à 10 km, mais avec du dénivelé, cela peut être beaucoup moins. Pour une longue randonnée en groupe, je choisis volontiers l'iPhone seul. Ce seuil m'aide à décider ; chacun doit l'adapter au dénivelé, au terrain, à la météo et à sa condition physique. Dix kilomètres ne constituent pas une frontière technique.

La journée prévue	Le choix de départ	Ce que vous acceptez
Marche avec peu d'arrêts	Smartphone accessible	Un sujet lointain restera parfois un souvenir
Balade avec pauses possibles	Un boîtier et un zoom polyvalent	Une ouverture plus modeste à longue focale
Sortie consacrée à la faune	Un boîtier et un téléobjectif adapté	Un parcours plus court et du temps d'attente

Ce que ça implique

Le bon critère pour garder son appareil

Repensez aux cinq dernières photos manquées. Était-ce le poids, une mise au point hésitante, un sujet trop petit, une lumière mal observée ou un appareil rangé trop loin ? Un achat ne répond qu'à une partie de ces problèmes. Un vieux boîtier déjà réglé et accessible peut rester un excellent compagnon.

Mon kit a évolué du Nikon D800 au D500, puis au Z7II pour tester les hybrides, et aujourd'hui au Z8 et au Z6III. Les images de ce livre gardent la trace de ce parcours. Elles montrent aussi que les photographies réalisées avec les appareils précédents ont encore leur place. Je ne les emporte plus : fin 2025, les objectifs AF-S et le D500 ont quitté le sac, en même temps qu'arrivaient le 600 mm PF et le Z6III. Les achats se sont souvent faits au festival de Montier-en-Der, où l'on peut tout essayer : Z7II et 24-120 mm en novembre 2022, 300 mm PF en décembre 2023, Z8 et 400 mm f/4,5 en novembre 2024, puis le 600 mm PF d'occasion et le Z6III avec le 28-400 mm en décembre 2025.

Comment le faire

Ma règle de départ est simple : téléphone et jumelles pour une marche de groupe où les pauses sont courtes ; Z6III et 28–400 mm si je sais pouvoir m'arrêter ; Z8 et téléobjectif quand la faune est le projet de la sortie. Le seuil de 8 à 10 km est un repère personnel, à corriger selon le dénivelé et la charge. Le téléphone reste dans une poche accessible, jamais au fond du sac.

Avant une sortie en club, je décide si la journée est d'abord une marche ou une séance photo. Si le groupe avance sans longues pauses, l'iPhone reste prêt et je note les lieux prometteurs. Je peux revenir seul, à une autre heure, avec le téléobjectif : le repérage n'oblige pas les autres marcheurs à attendre.

À essayer avant de partir

Posez tout ce que vous comptez emporter sur une table. Pour chaque objet photo, nommez une utilisation probable pendant cette sortie. Si la réponse reste « au cas où », demandez-vous si cette possibilité mérite son poids pendant toute la marche.

Des paysages qui donnent envie de s’arrêter



Chevaux sous un ciel coloré, Vexin. Les animaux donnent une échelle au paysage ; le ciel occupe une grande place dans l’ambiance.



Les tournesols, Vexin. Les fleurs proches conduisent vers la répétition des formes au loin.

Deux exemples pris au téléphone : une lumière et un premier plan peuvent suffire à donner une intention à la photo. Comparez la place de l'horizon et la taille des éléments proches. Le matériel léger laisse déjà beaucoup de possibilités.



Champ de coquelicots, Vexin. Le cadre et la lumière se travaillent quel que soit l'appareil.

Repérer puis revenir

Un carnet plutôt qu'une collection de points

Le téléphone sert à garder la mémoire d'un endroit. Faites une vue d'ensemble qui situe la scène et une seconde image du détail qui vous intéresse. Ajoutez quelques mots : heure, lumière, accès, condition à retrouver. Une note « revenir quand le soleil éclaire le bord de l'étang » sera plus utile qu'une photo oubliée parmi cent autres.

Vous pouvez relever une trace ou un comportement sans vous engager à revenir sur un site sensible. La protection du sujet et les accès autorisés passent avant le projet. Gardez les coordonnées détaillées privées.

Un rendez-vous avec un endroit

Choisissez un lieu ordinaire, proche et facile d'accès. Revenez-y trois fois. À la première visite, cherchez les lignes et les points de vue. À la deuxième, observez ce que la lumière transforme. À la troisième, arrivez avec une intention simple : isoler une silhouette, montrer un reflet ou raconter une saison.

L'intérêt est de réduire le hasard sans prétendre maîtriser la nature. Une visite décevante peut vous apprendre qu'un fond est trop encombré à cette heure, ou que l'image fonctionne mieux sous un ciel couvert.



Allée d'épicéas, Livradois-Forez. Un chemin déjà parcouru peut devenir un sujet quand on revient avec une autre lumière.

La note de retour

Date et heure. Ce qui m'a attiré. Ce qui gênait la photo. La condition à retrouver. Le matériel utile. Une seule prochaine tentative. Ce canevas tient dans une note de téléphone et évite de préparer une expédition pour chaque idée.

Repérer un cadre autour de l’eau



La mare et ses roseaux, Vexin. Les herbes proches donnent de la profondeur ; les branches referment le cadre au-dessus de l’eau.



La barque au bord de l’étang, Morvan. Un élément au premier plan donne une entrée dans l’image et une échelle au paysage.

Ces deux photographies au téléphone montrent des manières de construire un paysage autour de l’eau. Au repérage, cherchez aussi ce qui peut organiser le

premier plan. Il ne s'agit pas de deux vues avant/après d'une même scène : chacune apporte son propre exemple.

Ce qui va se passer

Vous aurez moins de matériel à surveiller et davantage d'attention pour le chemin. Vous ne photographierez pas chaque rencontre lointaine ; certaines deviendront une note de repérage et une raison de revenir. Le bon choix est celui qui vous laisse encore envie de marcher au retour.



Héron garde-bœufs au décollage devant les moutardes en fleurs, île de Ré. Z8, 400 mm et TC 2× en DX, 1/1600 s, f/10. Celle-ci ne se fait pas au milieu du groupe : je reste un peu à l'écart.

Remerciements

Je remercie mon épouse **Sandrine** pour sa relecture attentive de ce manuscrit, ainsi que pour sa patience pendant certaines balades où la photographie prend un peu plus de place que prévu…

Je remercie **Hervé Roques**, sur l'île de Ré, **Thibault Fourrier**, dans le Morvan, et **François Drouvin**, dans la Somme, pour leur accompagnement et pour leurs connaissances partagées sur le terrain.

Hervé Roques · facebook.com/ilederedecouverte
Thibault Fourrier · cheminsdumorvan.fr
François Drouvin francoisdrouvin.com

Merci également à **Émilie Tournier** pour les formations qu'elle dispense au sein de la Fédération Photographique de France et pour ses précieux conseils techniques. emilietournier.com

Le club **Rando & Nature de Vauréal (95)**, affilié à la Fédération française de la randonnée pédestre, m'a permis de découvrir de nouveaux parcours dans le Vexin et de nourrir ainsi ma pratique de la rando-photo. randonnature.fr

Enfin, je remercie mon club photo, **Les Photophiles à Villennes-sur Seine (78)**, qui m'offre chaque année en novembre la possibilité de présenter une série lors de l'exposition « Nature en scène » ainsi que la possibilité de proposer des images dans les différents concours de la Fédération Photographique de France .photophilesdevillennes.com

Retrouvez tous les liens et compléments en ligne sur le site www.ladreyt.net, rubrique Le livre « Rando-Photo 2.0 ». Vous pouvez aussi scanner ce QR code :



Et si une belle rando-photo commençait par le plaisir de marcher ?

Un chevreuil qui surgit sur le chemin. Des petits pics entendus au passage. Une lumière qui transforme un paysage familier. La nature offre des rencontres, parfois des photographies, toujours une raison de regarder.

Dans Rando-Photo 2.0, Thierry Ladreyt partage une conviction : on ne gâche pas une balade pour une photo. On part avec le juste matériel, des jumelles et un smartphone que l'on apprend à mieux utiliser. Le téléobjectif vient quand la sortie lui laisse sa place.

À travers ses images et ses récits de terrain, découvrez comment observer, alléger votre équipement, composer un cadre et comprendre les réglages qui comptent. Puis choisir et développer quelques souvenirs pour les partager, sans perdre le plaisir qui vous a fait sortir.

Ce guide accompagne les randonneurs curieux de photographie et les photographes qui aiment marcher. Une invitation à revenir avec des images et, d'abord, avec le sentiment d'avoir profité du chemin.

THIERRY LADREYT
www.ladreyt.net

Portrait : © Sandrine Ladreyt-Cornu