

BESOIN d'une PHOTO PRO ?

26 MARS 2026

RECOMMANDATIONS POUR LE JOUR DE LA SÉANCE

1

TENUE & COULEURS

- Les tons moyens fonctionnent bien (ni trop clairs, ni trop foncés).
- Si possible, éviter le blanc pur ou le noir intégral.
- Prévoir éventuellement une seconde tenue (haut) pour varier les images.
- Privilégier des vêtements sobres et intemporels.
- Choisir des couleurs unies (bleu marine, gris, beige, vert foncé, bordeaux...).
- Opter pour des coupes simples et bien ajustées.
- Favoriser des matières mates (éviter les tissus brillants).
- Adapter le style à votre secteur d'activité (corporate : veste/chemise ; créatif : tenue soignée mais plus décontractée).
- Si possible, éviter les logos visibles, motifs chargés, messages, visuels ou couleurs fluo.

2

LUNETTES

- Si vous portez des lunettes au quotidien, gardez-les.
- Nettoyer soigneusement les verres avant la séance.
- Éviter les verres photochromiques.

3

MISE EN BEAUTÉ

- Veiller à une hygiène soignée le jour de la séance.
- Privilégier un rendu naturel et mat (éviter la brillance).
- Pour les femmes : maquillage discret et professionnel, éviter les paillettes.
- Pour les hommes : barbe taillée ou rasage soigné selon votre style.

4

CHEVEUX

- Conserver votre coiffure habituelle.
- Éviter les changements radicaux juste avant la séance.
- Prévoir une brosse ou un peigne.

5

ACCESSOIRES

- Privilégier des bijoux discrets.
- Éviter les grosses pièces brillantes.



• À RETENIR

→ POUR RÉALISER UNE PHOTO PRO CHEZ SOI

OBJECTIFS

Présenter une image professionnelle, soignée et cohérente avec votre projet de carrière.

CONSIGNES

Reprenez les recommandations au verso. Renouvelez votre photo, il est préférable d'en mettre une récente, de moins de 2 ans.

FOND & ENVIRONNEMENT

- Fond neutre et uni (mur blanc, gris, beige)
- Arrière-plan rangé et non chargé
- Évitez les photos recadrées en soirée, en vacances ou dans un environnement personnel (lit, cuisine, etc.)
- Pas de filtres fantaisie

CADRAGE & POSTURE

- Évitez les selfies
- Photo récente
- Cadrage : tête et haut des épaules
- Regard vers l'objectif
- Légère inclinaison du corps possible
- Sourire naturel ou expression sérieuse mais ouverte
- Posture droite, épaules détendues

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Votre photo contribue à votre première impression professionnelle.

Elle doit refléter :

- Votre sérieux
- Votre crédibilité
- Votre cohérence avec le poste recherché

LUMIÈRE

- Lumière naturelle face à vous (près d'une fenêtre)
- Évitez le contre-jour (fenêtre derrière vous)
- Pas d'ombres marquées sur le visage
- Évitez le flash direct

FORMAT & QUALITÉ

- Format carré recommandé (idéal pour LinkedIn)
- Bonne résolution
- Fichier JPG ou PNG
- Nom du fichier : Nom_Prenom_photo_pro.jpg

UNIVERSITÉ
MARIE & LOUIS
PASTEUR

Organisation et conception :
Service Orientation Stage Emploi (OSE)
Université Marie et Louis Pasteur
Contact : ose@umlp.fr / ose.umlp.fr

