

# Apprendre à dessiner

## La figure humaine

Par **Le Trait Parfait**



### GUIDE PRATIQUE

4 DESSINS | Par étapes

# Tout le monde peut apprendre le dessin !

Tu es autodidacte ou étudiant en école d'Art mais tu rencontres des difficultés à progresser en dessin ?

Souvent, ces difficultés découlent d'un manque de **méthodologie**, **de but** et de **lacunes théoriques** que tu pourrais aisément combler avec un peu de pratique.

Sache que la grande majorité des dessinateurs n'ont ni de **talent** ou de **don** qui leur auraient permis d'apprendre le dessin miraculeusement.

La clé de leur succès ? **S'entraîner régulièrement !**

## Présentation

Je m'appelle **Emre**, je suis un **autodidacte passionné par le dessin**.

Ensemble, nous apprendrons les secrets de l'art à travers des démonstrations et exercices adaptés à ton niveau.



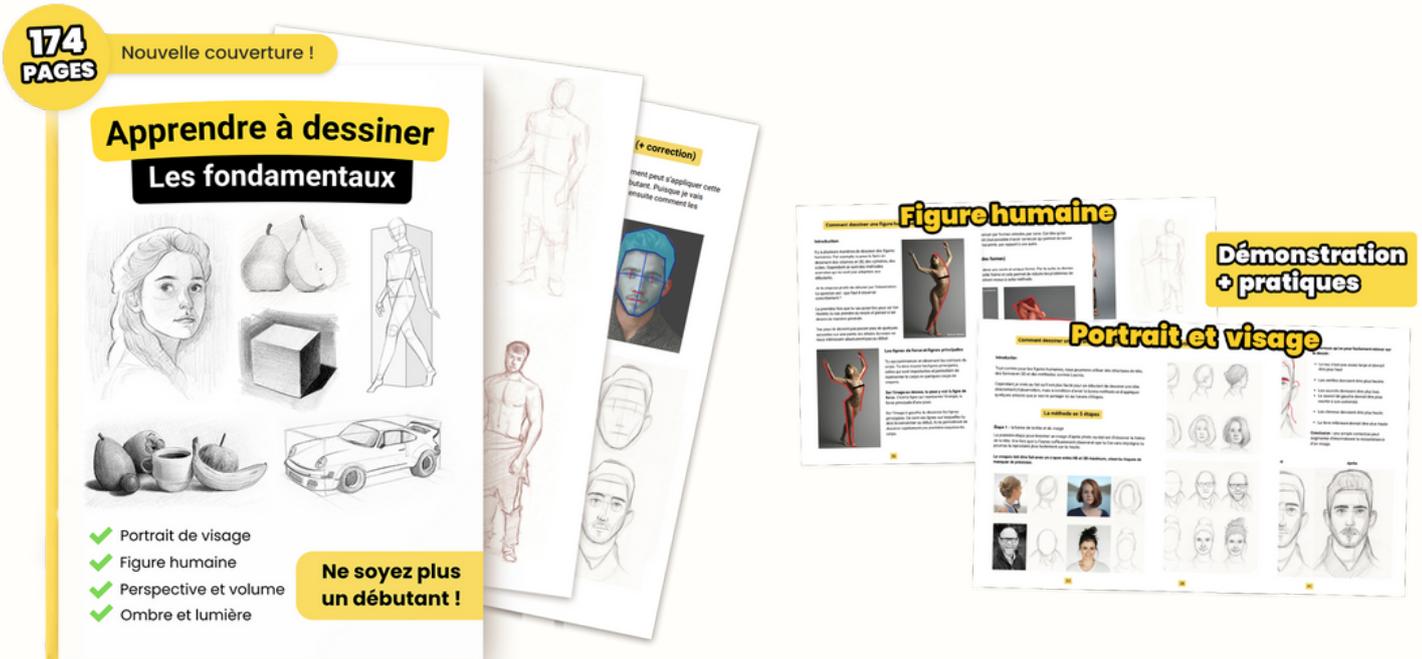
**Rejoins-moi dans cette aventure !**



@traitparfait

# D'autres Ebooks à découvrir !

sur [traitparfait.fr](http://traitparfait.fr)



-20 % jusqu'au 15 Avril 2024 pour le lancement !

[Clique ici pour découvrir l'Ebook](#)

Si tu aimes ce format et souhaites approfondir tes compétences, découvre mon nouveau livre sur les fondamentaux du dessin.

Ce que tu vas apprendre :

- ✓ Le dessin d'observation pour réussir à dessiner tout ce que vous voyez
- ✓ Le dessin de figure humaine et de portrait : fini les erreurs de proportions !
- ✓ La perspective et le dessin en volume pour ne plus avoir de dessin plat en 2D
- ✓ Ma méthode pour dessiner des ombres réalistes facilement

# Les outils pour débuter en dessin

Le matériel ci-dessous est celui que j'utilise quotidiennement pour m'entraîner au dessin. Pour le moment, tu n'as pas besoin de plus.

## Un crayon HB, 3B, 9B - 1,50 € l'unité

Le HB pour les croquis, le 3B pour les ombres et le 9B pour créer de forts contrastes.



## Un carnet de croquis : Canson XL Format A4 - 7.99 €

## Une gomme dust-free (moins de résidus) - 1.30 €



Disponible dans les magasins d'Art ou en ligne sur Cultura, Rougier & plé, Amazon.

## Maîtrise ton matériel

Je te recommande de faire quelques tests pour mieux maîtriser ton matériel.

Pour tracer un trait, tu dois tenir ton crayon un peu avant son milieu et effectuer des mouvements fluides. Ne te crispe pas et essaie de tracer tes lignes en un seul geste.



Tu peux aussi tenter de tracer des courbes et des cercles de manière dynamique. Ce n'est pas grave s'ils ne sont pas parfaits !



Tu peux aussi essayer de créer des dégradés de valeurs. Tu as juste besoin d'incliner ton crayon tout en le tenant par le haut.



# Que faut-il apprendre en premier ?

## Niveau 1 : Débutant

Dans un premier temps, commence ton apprentissage en dessinant des sujets qui sont faciles, comme la nature morte.

Tu dois reproduire la réalité et éviter de dessiner de mémoire. Utilise des images ou des objets que tu as sous les yeux.

En parallèle, tu peux commencer à acquérir les bases du dessin.

Que ce soit la gestuelle, la perspective, les volumes, les ombres ou encore améliorer ton observation.

Je te conseille également de faire des dessin de courte durée (15 à 30 min).



## Niveau 2 : Intermédiaire

Ensuite, tu pourras t'attaquer à des sujets plus complexes :

- La figure humaine
- les portraits
- les animaux
- L'architecture

Tu pourras commencer à apprendre l'anatomie simplifiée. Ce sont des méthodes qui permettent de reproduire, par exemple, une tête, sans avoir besoin de connaître l'anatomie sur le bout des doigts.



D'autres portes s'ouvriront également à toi : dessiner en extérieur, dans des musées et même acheter un carnet de croquis qui t'accompagnera partout.

Tu pourras également commencer à utiliser d'autres médiums, comme la peinture, les feutres, les crayons, le pastel.

## Niveau 3 : Avancés

Et une fois que tu maîtriseras l'un de ces sujets, tu pourras commencer à faire des dessins réalistes et / ou te diriger vers le dessin d'imagination.

Tu peux apprendre l'anatomie humaine ou animale ou encore faire des perspectives complexes si ton sujet est l'architecture.

C'est à ce stade que tu commenceras à créer tes premières oeuvres.



## Comment gérer son apprentissage ?

Avoir une structure et des étapes claires dans ton apprentissage est essentiel pour maintenir une clarté de ta progression.

Désormais, tu as des objectifs et tu peux voir ton apprentissage comme un jeu dans lequel tu dois débloquer des niveaux.

## À quel rythme faut-il pratiquer pour progresser ?

Pour les débutants, je conseille de pratiquer **1 à 2 heures** par semaine, de manière à t'habituer à une routine de dessin.

Si tu as l'intention de faire du dessin ton métier, la régularité est la clé. Tu peux progressivement augmenter ton nombre d'heures de pratiques.

## Dois-je suivre des cours en ligne ?

En tant qu'autodidacte, suivre des cours en ligne te permettra :

- Une progression plus rapide
- D'être guidé sur ton apprentissage
- L'accès à des exercices plus efficaces

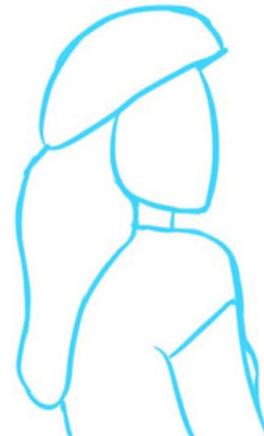
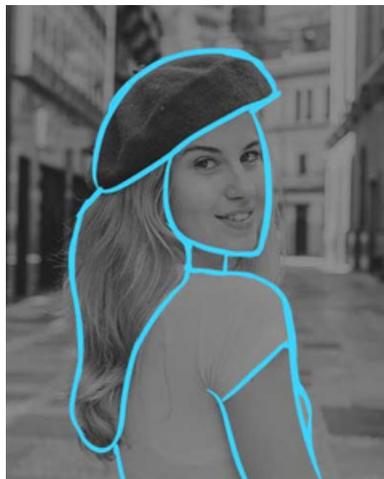
Idéalement, tu devrais suivre des cours et t'entraîner de ton côté.

Il est bon de savoir qu'apprendre le dessin seul est possible, mais demande plus d'efforts et de temps, surtout au niveau 2 et 3.

# Comment réaliser un simple dessin ?

Pour débiter un dessin, tu devrais toujours commencer par une simple esquisse. Utilise un crayon type HB et garde une gomme à portée de main.

**1** Je commence par observer attentivement mon sujet dans le but de repérer les contours des formes les plus importants.



**2** Je commence par une esquisse légère. Le but est de placer les lignes les plus importantes aux bons endroits.



**3** Je vais ensuite commencer à détailler. Je dessine les yeux, le nez, la forme du visage et je définis mieux mes lignes.



**4** Je dessine les ombres et les lumières.

Si tu rencontres des difficultés avec les ombres, une astuce consiste à photographier ton sujet et à convertir l'image en noir et blanc.

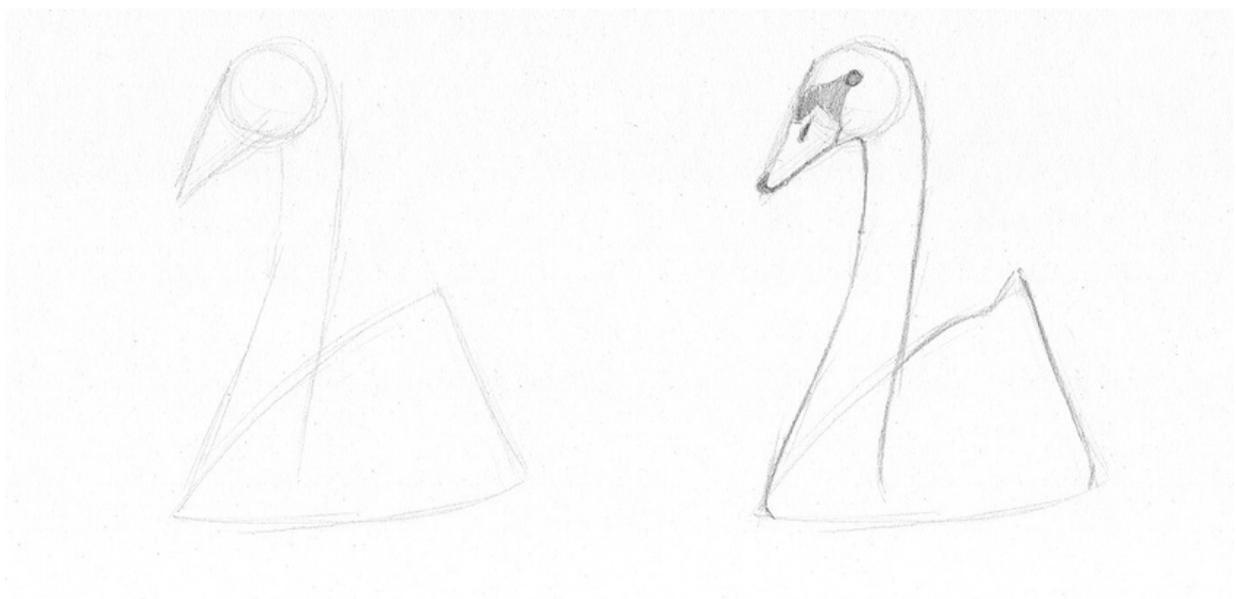
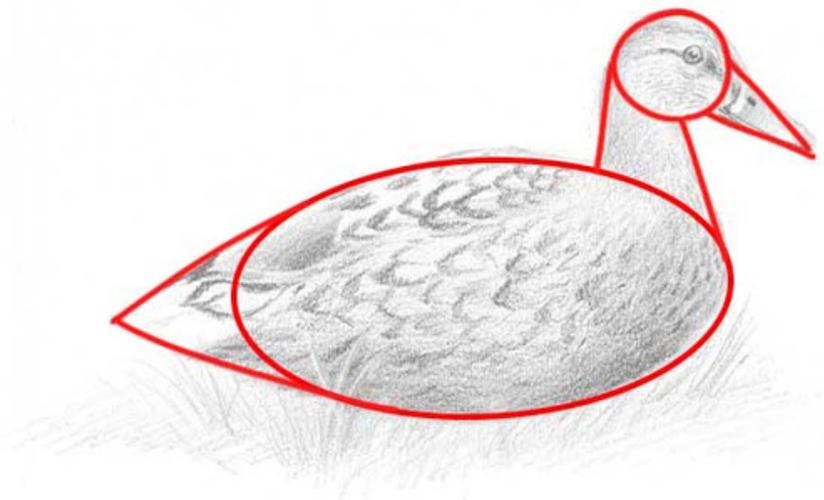
Il te sera plus facile de visualiser les ombres et le lumières.

# Apprends à simplifier ce que tu dessines

**Au début d'un dessin, laisse de côté les détails.**

Démarre ton esquisse en simplifiant ton sujet à l'aide de formes géométriques telles que des : cercles, ovales, rectangles, triangles ou des formes personnalisées.

Après cela, tu pourras affiner cette structure et sculpter ton dessin au travers de cette dernière.



✓ Cette méthode te permettra de réduire les problèmes de proportions.

Tu peux aussi aborder le dessin de personnage en commençant par des croquis simplifiés.

C'est un excellent moyen de t'entraîner à reproduire les proportions du corps humain.



Photo par Marcus J. Ranum

Quelques sites pour trouver des photos de corps humains :

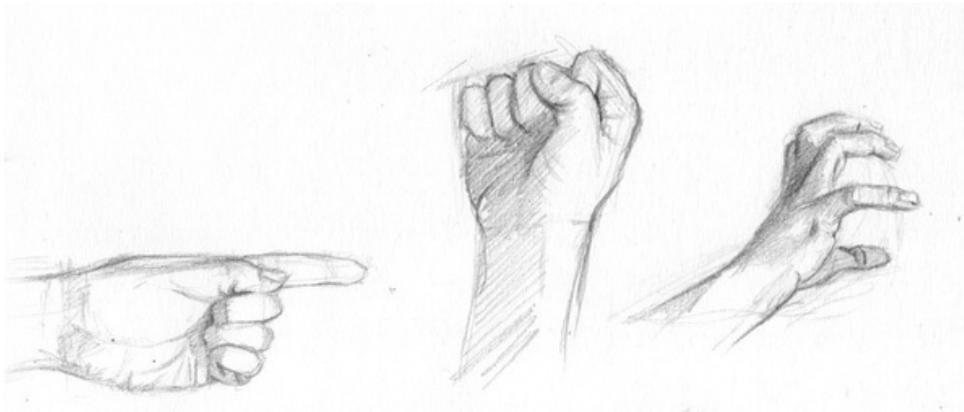
- [Pinterest](#)
- [Sketchdaily](#) ou [Line of Action](#)

## 3 conseils pour les débutants

### 1 Pratiquer régulièrement est vital

La progression en dessin se fait principalement par la pratique. C'est pourquoi tu devrais dès maintenant te créer des habitudes de dessin.

**Exemple d'habitude** : s'entraîner à dessiner des portraits 2h par semaine.



## 2 Améliore ton observation et corrige tes erreurs

Tous les dessinateurs sont d'excellents observateurs. Parfois la réussite d'un dessin dépend de la minutie avec laquelle tu as pris le temps d'observer et d'analyser ton modèle.

Dès que possible, prends du recul sur ton dessin et compare-le avec ton modèle. Cela te permettra de déceler tes erreurs et d'améliorer tes dessins.

**X** Avant correction

**✓** Après 30 minutes de correction



### 3 Amuses-toi et entours toi d'une communauté

Le plaisir doit toujours rester au centre de ta pratique.

Tu dois dessiner des sujets qui te passionnent, explorer de nouveaux outils, ou encore régulièrement comparer tes anciens dessins avec les nouveaux et visualiser ta progression.

N'hésites pas à partager tes dessins sur les réseaux sociaux et participer à mes entraînements au dessin sur Youtube.

#### 1h d'entraînement avec de la musique



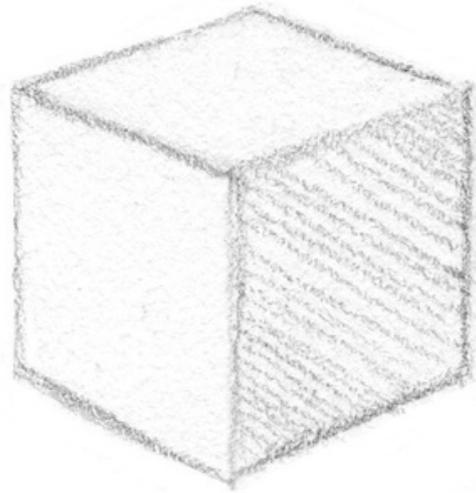
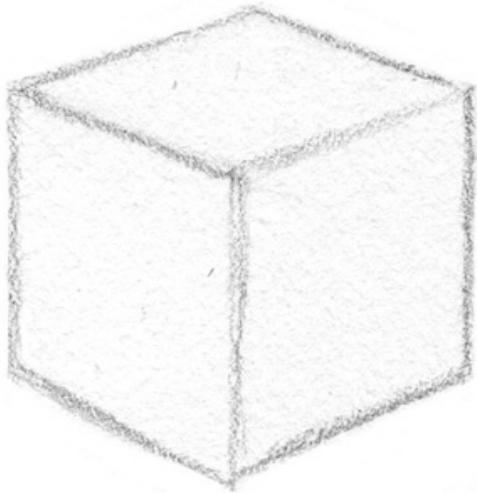
**Rejoins-nous !**

Pour s'abonner, c'est ici.

# Les exercices de dessin

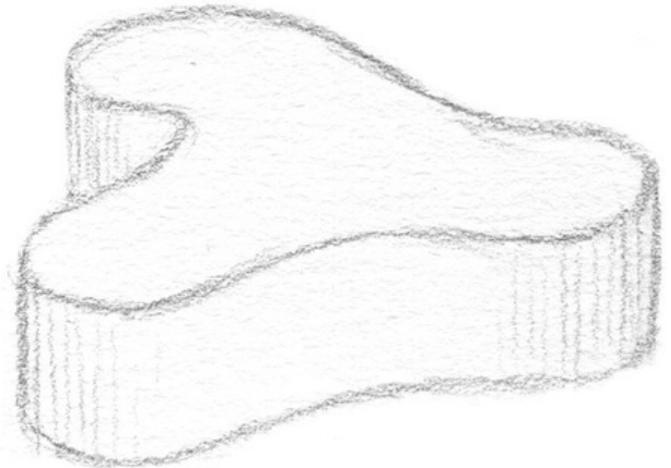
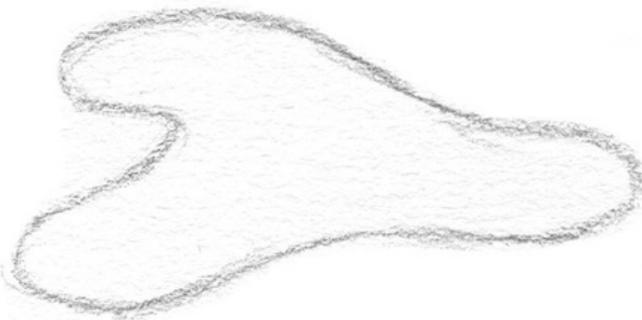
## Exercice 1 : le dessin du cube

Tu vas commencer simplement en réalisant le dessin d'un cube avec des hachures sur le côté droit pour créer une ombre.



## Exercice 2 : la forme en 3D

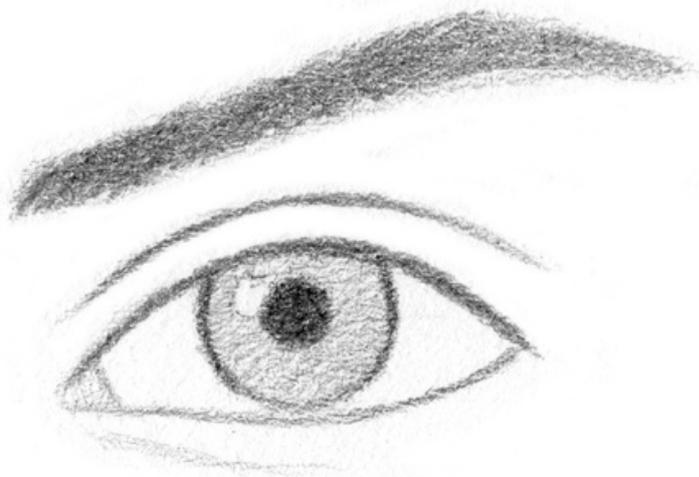
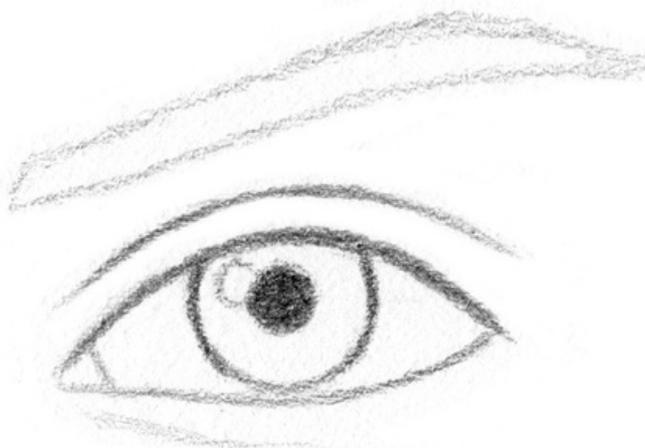
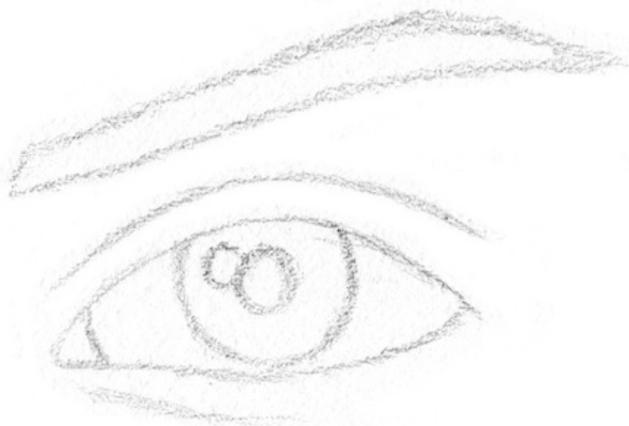
Commence par dessiner une forme aléatoire et ajoute-lui de l'épaisseur en traçant des lignes verticales aux extrémités.

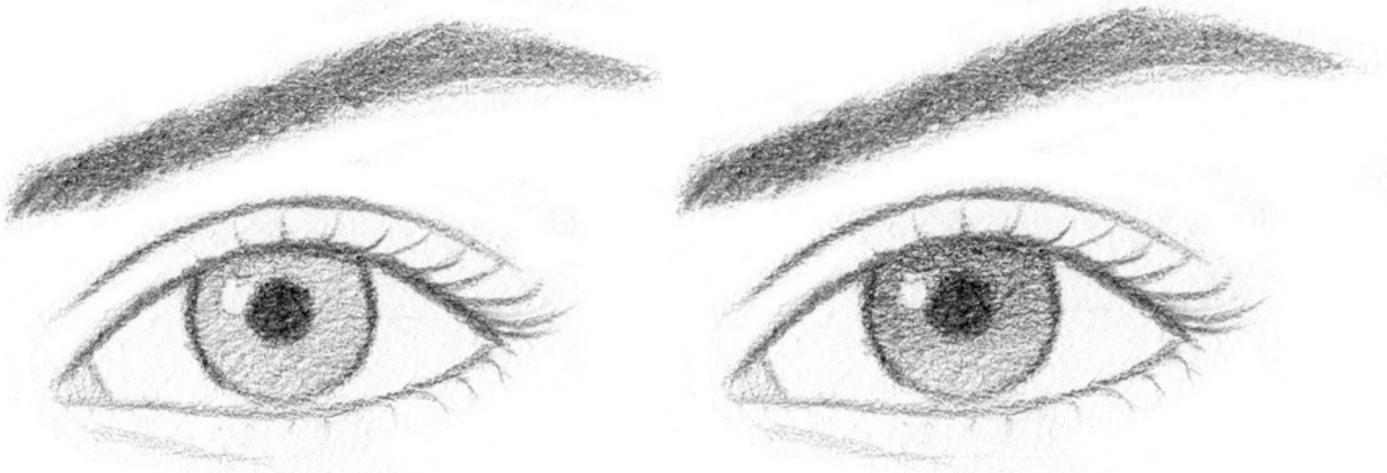


### Exercice 3 : le dessin de l'œil

Crayon HB sur une feuille A4 Canson XL

Dessine cet œil en suivant les étapes. Pour réaliser les ombres, pense à incliner ton crayon un maximum et à faire des mouvements souples et réguliers.





#### **Exercice 4 : la nature-morte**

Crayon HB et 3B sur feuille A4

Pour l'exercice final de ce guide, je te propose de dessiner une nature morte. Pour t'aider, j'ai créé une **vidéo** de cet exercice, elle est disponible sur la **page suivante**.



**Version vidéo**  
[Lien vers la vidéo](#)



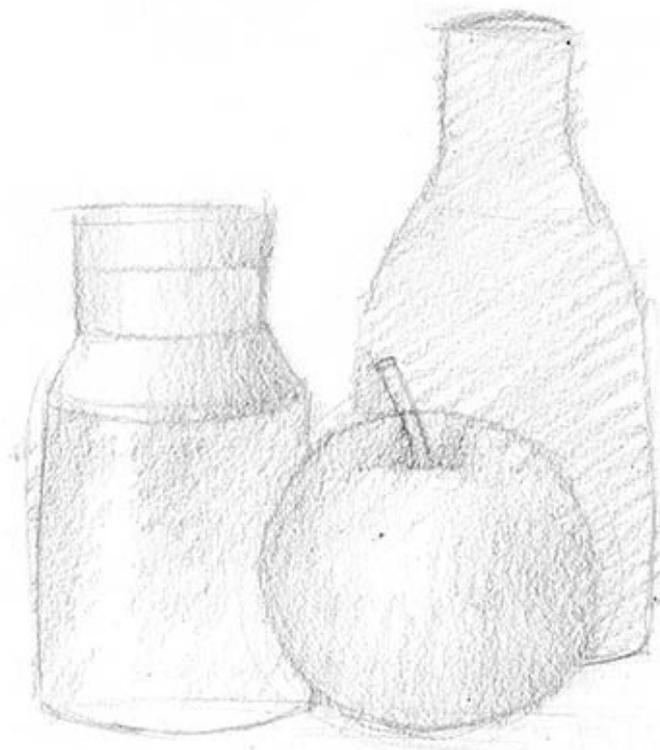
**Version écrite**



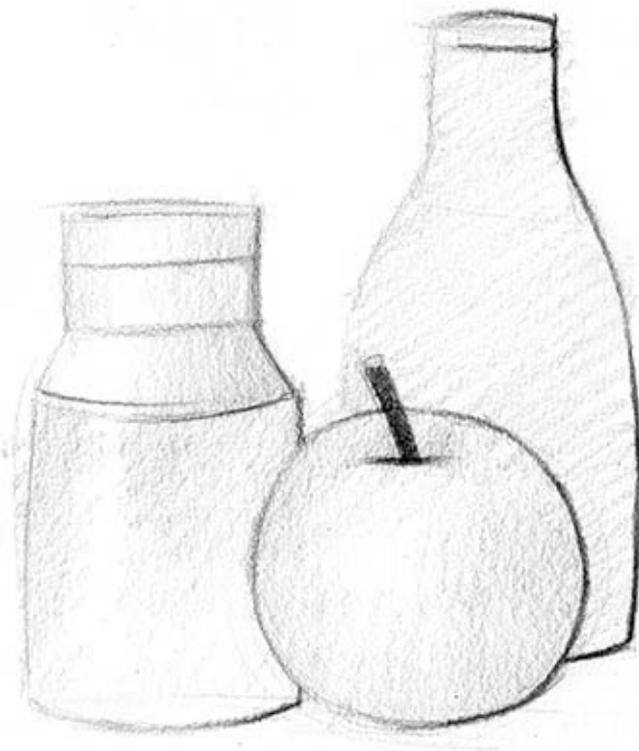
Avec un crayon HB, commence par dessiner un cercle. Puis dessine la gourde sur la gauche et la bouteille à droite.



Pour créer une perspective, dessine des courbes sur certaines lignes. Au niveau de la base de la gourde et de la bouteille, ou encore sur le dessus.



Avec ton crayon HB, ajoute quelques ombres. Prends le temps d'observer les zones blanches et les dégradés, comme au niveau de la gourde métallique ou le centre de la pomme.

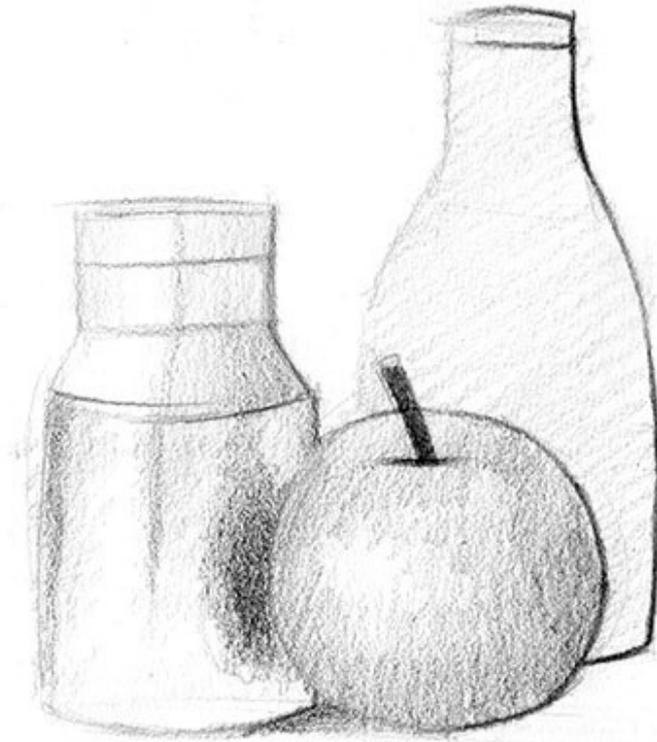


Passer sur le crayon 3B et ajouter quelques contours plus sombres sur le côté droit des sujets.

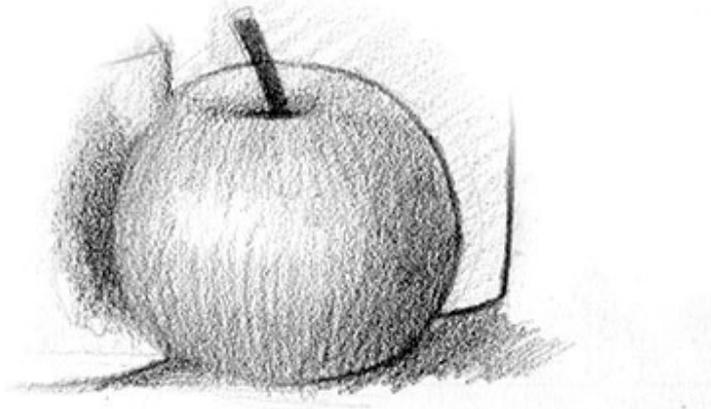


Toujours avec le 3B, ajouter des ombres et des reflets plus foncés.

1. Le côté gauche
2. Une ligne au milieu
3. Le reflet de la pomme
4. La partie droite du cône.
5. L'ombre à la base de la gourde

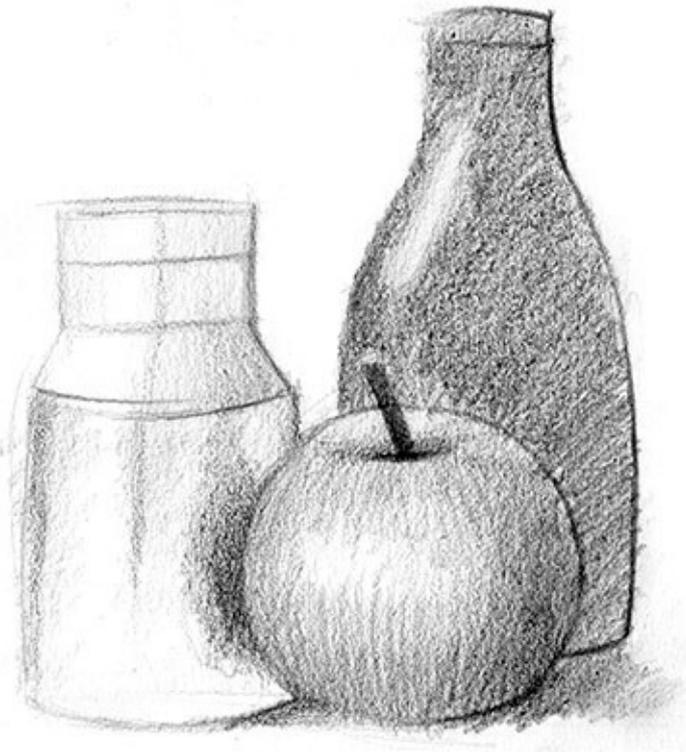


Continue d'assombrir ta pomme en avançant couche par couche. La partie de droite sera la plus foncée.

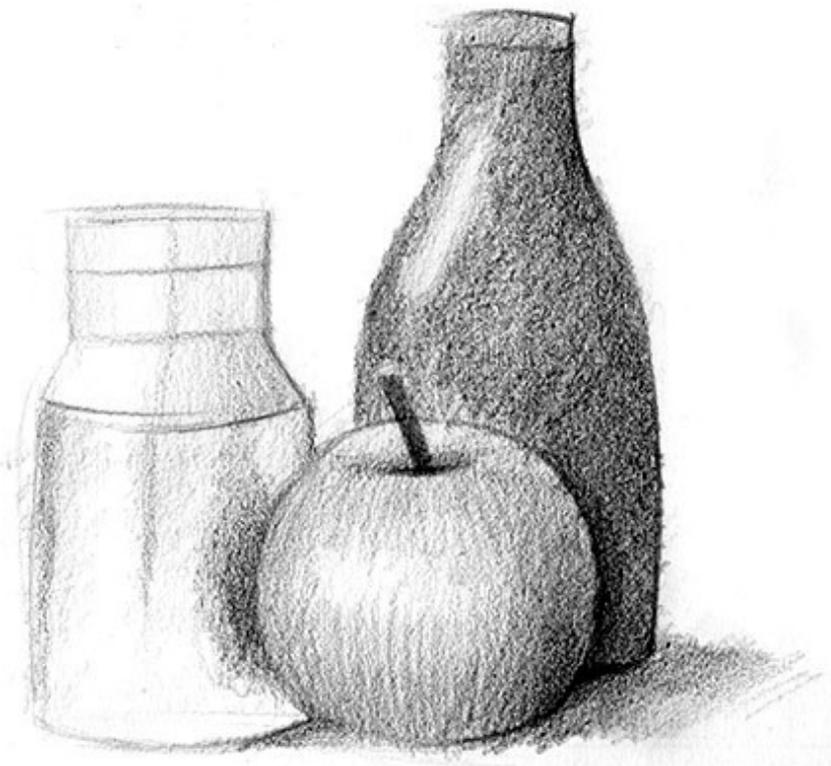


Assombris davantage le côté droit de la pomme. Tu vas ensuite faire des traits sur ta pomme en suivant les courbes de ce dernier. Cet effet permettra de donner du volume à ce dernier.

Tu peux ensuite ajouter une ombre sur la base, du côté droit.



Pour la bouteille, colorie d'un gris foncé et homogène l'entièreté de sa surface, en veillant à préserver le reflet blanc sur le flanc gauche de la bouteille.



Pour terminer la bouteille, tu dois assombrir davantage le côté droit. Puis créer l'ombre portée de la pomme sur la bouteille, et l'ombre de la bouteille sur le sol.

[Clique ici pour voir le dessin en haute définition.](#)



Pour mieux faire ressortir ton dessin, je t'invite à créer un léger fond gris en dessinant des traits qui vont dans un sens unique.

Tu as fini ton dessin. Bravo !

**Merci d'avoir lu ce guide :)**

Tu as franchi la première étape vers ta réussite artistique.

Rappelles-toi que le dessin est une aventure personnelle et que chaque artiste est unique.

Ne te décourage pas face aux difficultés car elles font partie intégrante de l'apprentissage du dessin. Il faut l'accepter et trouver des moyens amusants de s'entraîner et demander de l'aide aux autres lorsque tu en as besoin.

Je te souhaite tout le succès dans ton parcours d'apprentissage, c'est un long voyage, mais très enrichissant et surtout, on ne le vit qu'une fois, donc profite-en un maximum !

Si tu veux me poser des questions sur le dessin, tu peux m'écrire sur [contact@traitparfait.fr](mailto:contact@traitparfait.fr)

**Continue ton apprentissage ici !**



**Voir l'Ebook**