

G U I D E

-

C O M M E N T S E  
L A N C E R D A N S L E  
M A N N E Q U I N A T ?

T H E M O D E L W O R K S H O P

FÉLICITATIONS! TU VIENS DE  
TÉLECHARGER LE GUIDE QUI  
VA TE DÉVOILER LES ÉTAPES  
ESSENTIELLES POUR TE LANCER  
DANS LE MANNEQUINAT ET  
T'AIDER À PROGRESSER MÊME  
SI TU N'AS ENCORE AUCUNE  
EXPÉRIENCE

**QUI JE SUIS POUR RÉDIGER UN TEL GUIDE?**

**JE SUIS KATHY MINGÈLÈ, J'EXERCE LE MÉTIER DE  
MANNEQUIN DEPUIS 2011. MA CARRIÈRE M'A MENÉE  
DANS PRÈS D'UNE DIZAINE DE PAYS EN AFRIQUE  
CENTRALE ET DE L'OUEST, J'AI DÉFILÉ SUR LA PLUPART  
DES ÉVÉNEMENTS MAJEURS DE MODE ET TRAVAILLÉ  
AVEC DE GRANDS NOMS DE LA MODE AFRICAINE.**

**JE SUIS ÉGALEMENT RESPONSABLE DE CASTING POUR  
DES ÉVÉNEMENTS DE MODE, MODEL COACH ET SCOUT.**

**L'INITIATIVE THE MODEL WORKSHOP SE BASE SUR  
MON EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE POUR AIDER  
CEUX QUI, COMME TOI, VEULENT FAIRE CARRIÈRE  
DANS LE MANNEQUINAT.**

**NOMBREUX SE LANCENT DANS UNE CARRIÈRE DE MANNEQUIN SANS COMPRENDRE DE QUOI IL EN RETOURNE, OU ALORS EN NÉGLIGEANT L'ASPECT PROFESSIONNEL DE LA CHOSE. NE COMMETS PAS CETTE ERREUR!**

**VOICI LES ÉTAPES IMPORTANTES QUE TU DOIS SUIVRE POUR TE LANÇER DANS LE MANNEQUINAT, ET CE AVANT MÊME DE PASSER DES CASTINGS OU APPROCHER UNE AGENCE DE MANNEQUINS.**

## **1ère ÉTAPE: LES POLAROÏDS**

**Prends des polaroids. Les faire chez un photographe professionnel est une bonne alternative, mais avec un bon smartphone tu peux les faire toi-même.**

**Il faut comprendre que les polaroids sont l'un des outils les plus importants pour un mannequin en début de carrière. Les agences demandent toujours des polas, et ta candidature sera à peine remarquée si les tiens sont de mauvaise qualité.**

## Comment faire des polaroids?

Les polaroids sont des photos de présentation du mannequin au naturel sous différents angles de vue, ils doivent donc être réalisés sans artifice (pas de make-up, tissage, bijoux, faux ongles ou faux cils) sur un fond blanc ou neutre et à la lumière naturelle de préférence.

Une tenue simple pour prendre tes polas est l'idéal (jean ou short, débardeur ou tshirt)

Exemple de polas: les 4 types de photos à prendre quand tu fais tes polas



Portrait de face



Portrait de profil



Photo 3/4



Photo plain-pied

## 2<sup>e</sup> ETAPE: LA VIDÉO

### DE PRÉSENTATION

Dans le même look que celui pour les polas et toujours avec ton smartphone, prend une courte vidéo de toi (30 à 40 sec.) dans laquelle tu te présentes en disant ton nom, âge, taille, ville de résidence, tes hobbies et ton occupation actuelle.

Ta vidéo de présentation va aider à mieux te connaître et avoir un aperçu de ta personnalité. Le mannequinat ne se limite plus à la taille ou aux mensurations, aujourd'hui agences et les marques cherchent des mannequins qui ont quelque chose en plus.

N'hésite donc pas à sourire dans ta vidéo, à être toi-même mais sans en trop faire.

## 3<sup>e</sup> ETAPE: LE PORTFOLIO

Le portfolio ou book du mannequin est un récapitulatif des projets sur lequel ce dernier a déjà travaillé, il permet de le présenter sous différents angles et dans différents looks.

Le book est le CV du mannequin et l'un des outils clés dans ta carrière, car il va permettre à des marques ou des agences de voir l'étendue de tes compétences. Malheureusement c'est l'un des éléments que beaucoup de mannequins négligent dans le développement de leur carrière.

Sache qu'un book mal construit, pas assez crédible peut constituer un frein considérable dans ta carrière au point de la faire stagner.

Ton book va permettre de refléter ton potentiel et de te créer des opportunités professionnelles.

## Comment construire son portfolio?

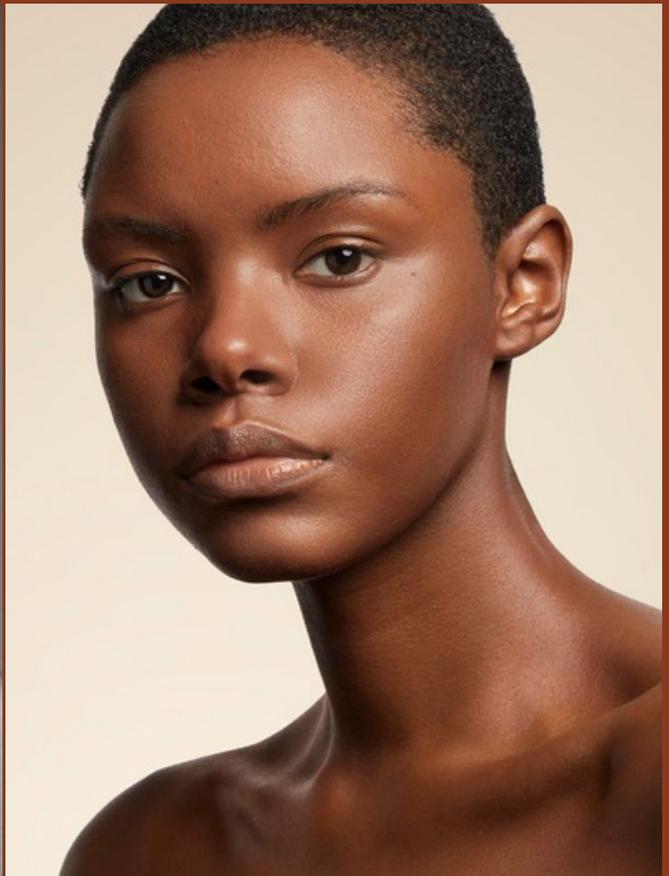
L'objectif est de décrocher au moins 2 test-shoot avec des photographes de mode professionnels.

Entraîne toi à faire des poses basiques devant un miroir à la maison. Dès que tu as maîtrisé au moins 15 poses, envoies ta candidature ( tes polas et ta vidéo) à des photographes professionnels de ta région.

Tes 1ers shooting doivent s'adaptés à tes atouts naturels pour te mettre en valeur. Il faut miser sur des looks simples et efficaces avec très peu de make-up, sans accessoires voyants. Les retouches photos doivent aussi être naturelles. Garde à l'esprit que l'objectif des ces shootings est de te de mettre en avant.

Les test-shoot peuvent être gratuits (collaborations) ou pas, sois donc préparé à la 2e éventualité.

Exemples de photos de test-shoot



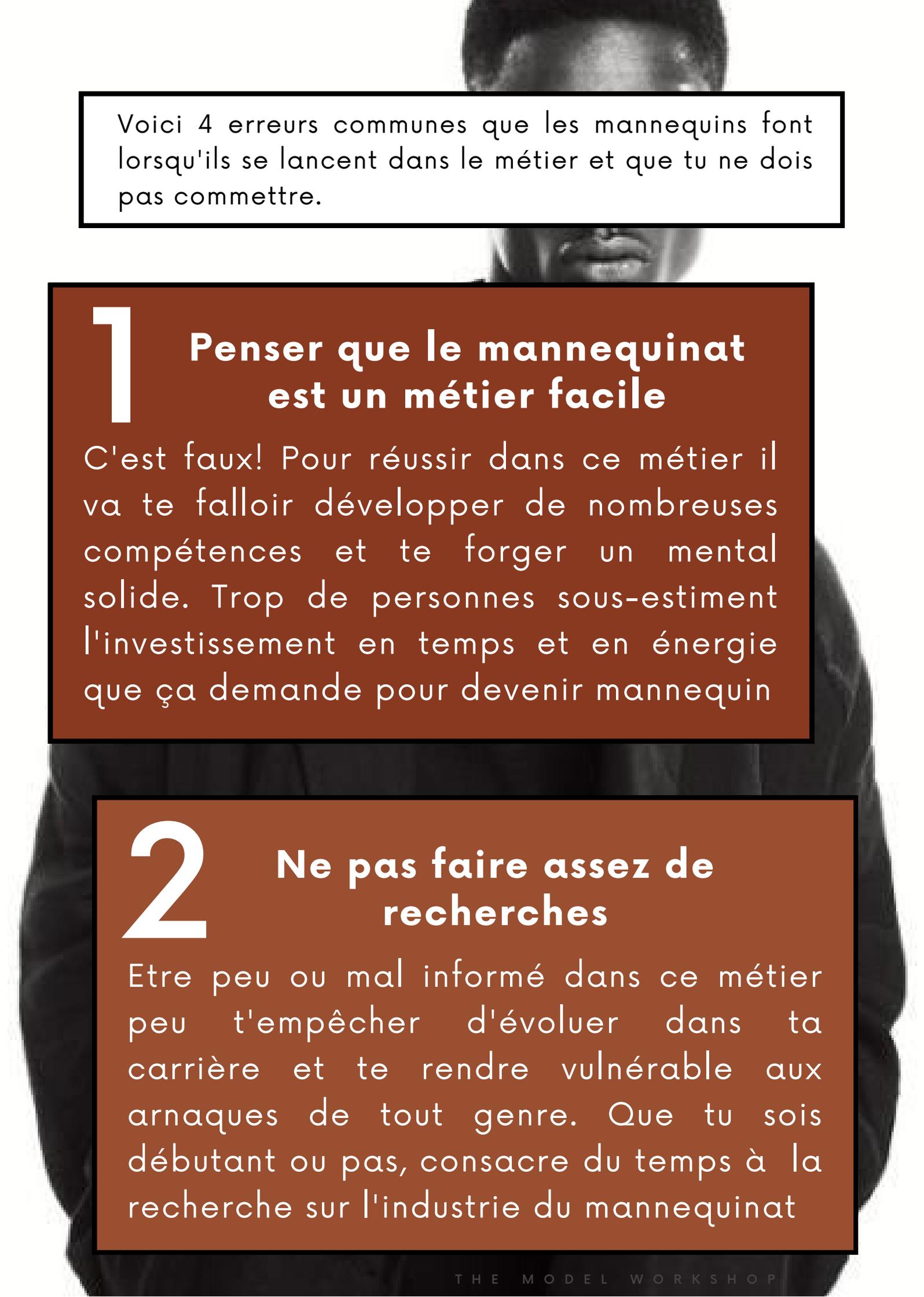
## 4<sup>e</sup> ETAPE: LA FORMATION

Les 3 étapes précédentes vont te permettre de trouver une agence et sans doute tes premiers contrats, mais il est crucial de te former si tu veux devenir un mannequin professionnel.

Le mannequinat t'exige de développer diverses compétences et qualités si tu souhaites faire carrière, que ce soit en local ou à l'international.

Je propose des formations pour te préparer et t'équiper avec les outils dont tu as besoin pour évoluer dans l'industrie du mannequinat. Tu pourras bénéficier de mon expérience de plus de 10 ans dans la mode pour t'aider à mieux gérer ta carrière et naviguer dans ce milieu.

**DÉCOUVRE MES FORMATIONS À LA FIN DE CE GUIDE.**



Voici 4 erreurs communes que les mannequins font lorsqu'ils se lancent dans le métier et que tu ne dois pas commettre.

## **1 Penser que le mannequinat est un métier facile**

C'est faux! Pour réussir dans ce métier il va te falloir développer de nombreuses compétences et te forger un mental solide. Trop de personnes sous-estiment l'investissement en temps et en énergie que ça demande pour devenir mannequin

## **2 Ne pas faire assez de recherches**

Etre peu ou mal informé dans ce métier peu t'empêcher d'évoluer dans ta carrière et te rendre vulnérable aux arnaques de tout genre. Que tu sois débutant ou pas, consacre du temps à la recherche sur l'industrie du mannequinat

# 3

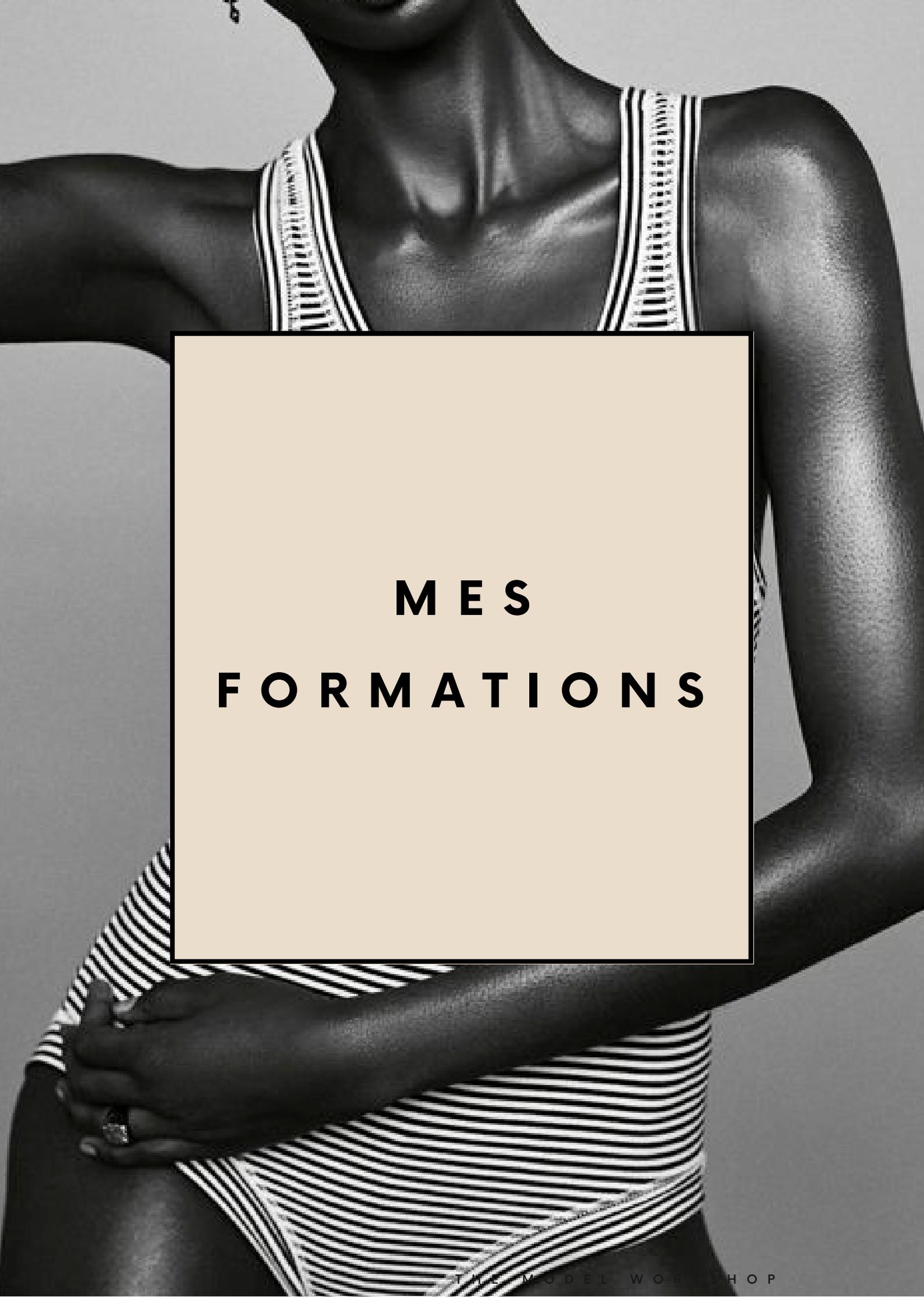
## Avoir de mauvaises photos

La base de ce métier c'est l'image! Ce sont tes photos qui te permettent de te faire signer par une agence et de décrocher des contrats. Fais tes test-shoot uniquement avec des photographes de mode professionnels

# 4

## Ne pas lire tes contrats

Tu débute à peine et une agence souhaite te représenter, tu t'empresses de signer le contrat. NON. Prends le temps de lire tes contrats avant de les signer. Un contrat d'agence peut durer jusqu'à 5 ans, et si tu signes avec la mauvaise agence ça risque être la fin de ta carrière avant même son début.



**M E S**  
**F O R M A T I O N S**

# CATWALK MASTERCLASS

UN COACHING EN PRÉSENTIEL  
POUR T'APPRENDRE LES BASES DU  
CATWALKING ET DU MANNEQUINAT

Apprendre à défiler comme un mannequin  
professionnel • Perfectionner ta posture •  
Controler ton expression faciale • Faire des  
polaroïds • Apprendre à prendre tes  
mensurations • Te préparer pour les castings •  
Développer ta confiance en toi • T'aider à  
optimiser tes RS

Durée: 4 heures

Nombre de places: 20 max.

Participation: à partir de 16 ans

-

T H E M O D E L W O R K S H O P

# THE MODEL BOOTCAMP

UN ATELIER DE FORMATION COMPLÈTE  
SUR LE METIER DE MANNEQUIN QUI TE  
DONNE LES OUTILS NÉCESSAIRES POUR  
FAIRE LES MEILLEURS CHOIX POSSIBLES  
POUR TA CARRIÈRE

**Catwalking et posing • Test-shoot •  
Apprendre à faire un composite • Définir ta  
niche de marché • Apprendre à préparer un  
moodboard pour tes futurs shootings •  
Branding personnel et networking • Définir tes  
objectifs de carrière • Etiquette du mannequin  
• Contrats et agences • Forger ton mental •**

Durée: 3 jours

Nombre de places: 10 max.

Participation: Sur selection

-

THE MODEL WORKSHOP

N'oublies pas de  
t'abonner à mes  
médias sociaux pour  
ne pas manquer les  
dates des prochaines  
formations.

## **FACEBOOK**

The Model Workshop  
by Kathy Mingele

## **INSTAGRAM**

@themodel\_workshop

**A  
B  
I  
E  
N  
T  
Ô  
T**