

Les bases de la peinture à l'huile

Stage de 2 jours — programme pédagogique

Animé par Joseph E. Sherriff, peintre de plein air

Grands débutants — aucune expérience nécessaire

4 blocs de 3 heures, en salle

Tout le matériel est fourni

Présentation

Stage de deux jours en salle pour grands débutants. Samedi : matériel, médiums et sécurité ; valeurs en monochrome ; couleur avec une palette limitée et petite nature morte. Dimanche : un paysage peint d'après une photographie, préparé le matin et exécuté l'après-midi.

Organisation générale

Bloc	Moment	Thème	Niveau
1	Samedi matin (10 h 00 – 13 h 00)	Le matériel, la gamme de valeurs et la sphère	Très simple
2	Samedi après-midi (14 h 00 – 17 h 00)	La couleur avec une palette limitée	Simple
3	Dimanche matin (10 h 00 – 13 h 00)	Préparer le paysage : du choix de la photographie à la répétition	Simple à moyen
4	Dimanche après-midi (14 h 00 – 17 h 00)	Peindre le paysage	Moyen

Horaires des deux journées : 10 h 00 – 13 h 00, déjeuner 13 h 00 – 14 h 00, 14 h 00 – 17 h 00. Les blocs du samedi et le dimanche matin comprennent un échauffement ou une mise en route, des démonstrations, des exercices, une pause d'environ 15 minutes et une revue collective. Le dimanche après-midi est une longue période de travail ininterrompue, suivie d'une revue finale courte.

Un stage organisé autour des conditions de fluidité

Le psychologue Mihály Csíkszentmihályi appelle « flow » (expérience optimale), que l'on peut traduire par « fluidité », l'état d'absorption complète dans une activité : concentration intense sur le moment présent, action et conscience qui se confondent, disparition de la conscience de soi, sentiment de maîtrise de ses gestes, perception du temps modifiée, activité vécue comme gratifiante en elle-même. Il décrit cet état dans Flow: The Psychology of Optimal Experience (1990), traduit en français sous le titre Vivre : la psychologie du bonheur (Robert Laffont).

Conditions favorables décrites par Csíkszentmihályi :

- **Un défi à la mesure des compétences** : une tâche qui sollicite pleinement ses capacités sans les dépasser. Quand le défi dépasse les compétences, l'anxiété apparaît ; quand il est trop faible, c'est l'ennui.
- **Des objectifs clairs et proches** : savoir à chaque instant ce que l'on cherche à faire.
- **Un retour immédiat** : pouvoir juger tout de suite si l'on progresse vers l'objectif.
- **Une concentration sans distraction** : l'attention tout entière sur la tâche.

Steven Kotler a vulgarisé ces travaux dans The Rise of Superman (2014), Stealing Fire (2017, avec Jamie Wheal) et The Art of Impossible (2021). Il reprend ces conditions comme des « déclencheurs » de la fluidité (objectifs clairs, retour immédiat, équilibre défi-compétences avec un défi légèrement supérieur aux compétences, concentration complète) et décrit cette fluidité comme un cycle en quatre phases : effort (struggle), relâchement (release), travail fluide (flow), récupération (recovery).

Application dans ce stage :

- **Trois niveaux pour chaque exercice** : chacun ajuste le défi à ses compétences. En cas d'ennui, passer au niveau supérieur ; en cas d'anxiété ou de blocage, passer au niveau inférieur. Le niveau peut changer à tout moment, d'un exercice à l'autre ou en cours d'exercice.
- **Un objectif clair par exercice** : indiqué dans chaque fiche (rubrique « Conditions de travail fluide »).
- **Des moments de retour** : vérifications intégrées aux exercices (yeux plissés, touche du mélange posée sur une bande de papier et tenue à côté du sujet, comparaison avec la vignette), points de recul et revues collectives.
- **Des périodes de travail ininterrompues** : téléphones en silencieux et rangés, consignes données avant chaque exercice, pas d'interruption collective pendant le travail.
- **Une journée de dimanche découpée selon le cycle décrit par Kotler** : préparation exigeante le matin, coupure du déjeuner, exécution l'après-midi dans une longue période sans interruption.

Priorité : la qualité de l'expérience de peinture compte davantage que le fait de couvrir tout le programme ou de terminer une peinture. Un exercice peut être raccourci, refait ou simplifié.

Les trois niveaux

- **Simple** : sujet très lisible, petit format, peu de couleurs, temps confortable.
- **Moyen** : sujet plus riche, consigne complète. Niveau de référence.
- **Exigeant** : sujet plus complexe (reflets, contre-jour, matières), contrainte supplémentaire ou format plus grand.

Chaque participant choisit son niveau à chaque exercice et peut en changer à tout moment (voir ci-dessus). Revue collective : peintures posées côte à côte ; ce qui fonctionne, ce qui a été découvert, ce qui serait fait autrement.

Matériel fourni

Les participants n'ont rien à apporter.

- **Peintures à l'huile** : samedi matin : blanc de titane et terre d'ombre brûlée ; samedi après-midi : palette dite de Zorn (blanc de titane, ocre jaune, rouge de cadmium clair, noir d'ivoire) ; dimanche : blanc de titane, jaune de cadmium clair, ocre jaune, rouge de cadmium clair, rouge alizarine permanent, bleu outremer, terre d'ombre brûlée.
- **Médiums** : huile de lin raffinée et médium à peindre à séchage rapide (médium alkyde), utilisés en petite quantité.
- **Solvant** : essence minérale inodore (white-spirit désaromatisé, faible odeur), en bocaux fermés à grille de nettoyage ; godets à couvercle pour le médium.
- **Brosses, couteaux, palettes** : brosses plates, filbert et rondes en soies et en synthétique, pinceaux fins pour la mise en place, couteaux à peindre, palettes en papier pelable ou en verre.
- **Supports** : papier préparé pour l'huile, cartons rigides, pinces, ruban de masquage ; chevalets de table.
- **Protection et nettoyage** : gants en nitrile, tabliers, chiffons de coton, essuie-tout, savon, boîte métallique fermée pour les chiffons usagés, récipient fermé pour le solvant usagé.
- **Planification** : crayons, carnets pour les vignettes, viseurs, cadrans d'horloge sur transparent.

- **Sujets et références** : lampes orientables, objets, fruits, tissus, volumes ; photographies imprimées de paysages variés (plans, ciels, arbres, eau).
- **Transport** : cartons et séparateurs pour emporter les peintures fraîches.

Médiums, solvant et sécurité

- **Gras sur maigre** : les premières couches sont maigres (peinture du tube, éventuellement un peu de solvant) ; les couches suivantes reçoivent progressivement un peu plus de médium. Une couche maigre posée sur une couche grasse risque de craqueler.
- **Médium** : quelques gouttes suffisent ; trop de médium rend la peinture coulante, brillante et plus lente à sécher (huile de lin).
- **Solvant inodore** : faible odeur ne signifie pas absence de vapeurs. N'en sortir que la quantité nécessaire, garder les bouchons fermés quand ils ne servent pas, ne pas le chauffer, le tenir éloigné de toute flamme ou source de chaleur (produit inflammable).
- **Aération** : salle aérée régulièrement ; pause à l'air libre en cas de maux de tête ou de gêne.
- **Peau et mains** : gants en nitrile recommandés ; ne pas se nettoyer les mains au solvant, mais au savon ; se laver les mains avant les pauses ; ne pas manger ni boire en peignant. Certains pigments (cadmiés, cobalts...) sont toxiques s'ils sont avalés ou inhalés.
- **Chiffons** : les chiffons imbibés d'huile de lin ou de médium alkyde peuvent s'échauffer et s'enflammer spontanément en séchant en boule. Les placer dans une boîte métallique fermée remplie d'eau, ou les étaler à plat à l'extérieur pour séchage complet, avant élimination.
- **Élimination** : ne jamais verser de solvant, de médium ou de peinture dans l'évier. Laisser décanter le solvant usagé dans un bocal fermé, réutiliser la partie claire, déposer le dépôt, les restes de peinture et les chiffons secs en déchetterie (déchets dangereux).

Approche

- **Planifier avant de peindre** : vignette de composition, plan de valeurs, puis, pour la couleur, petite étude de couleur.
- **Palette limitée et prémélangée** : peu de couleurs ; gamme de valeurs et couleurs de lumière et d'ombre préparées au couteau avant de peindre.
- **Papier préparé pour l'huile** : support léger, permettant de multiplier les études.
- **Du général au particulier** : grandes masses d'abord, détails et accents à la fin.

Le cadran d'horloge

Les directions se lisent comme les heures d'un cadran d'horloge plutôt qu'en angles : 12 h est la verticale vers le haut, 3 h l'horizontale vers la droite, 6 h la verticale vers le bas, 9 h l'horizontale vers la gauche (« ce bord part vers 4 h »). Une droite se lit depuis son point de départ (2 h et 8 h désignent la même droite). Selon le niveau : heures pleines, demi-heures, puis minutes. Les proportions se mesurent au crayon, bras tendu, un œil fermé. Usage en peinture : mise en place au pinceau, lignes d'horizon, de relief, de chemins et de berges.

Bloc 1 — Le matériel, la gamme de valeurs et la sphère

Samedi matin (10 h 00 – 13 h 00) — niveau très simple

Objectif du bloc : Découvrir le matériel, les médiums et les règles de sécurité, préparer une gamme de valeurs et peindre un premier volume en monochrome.

Déroulé minuté :

Horaire	Durée	Activité
10 h 00 – 10 h 20	20 min	Accueil, tour de table, présentation du matériel, des médiums, du solvant inodore et des règles de sécurité.
10 h 20 – 10 h 35	15 min	Échauffement — Exercice 1.1 : traces de pinceau et de couteau.
10 h 35 – 10 h 45	10 min	Démonstration : la gamme de valeurs au couteau.
10 h 45 – 11 h 15	30 min	Exercice 1.2 : La gamme de valeurs prémélangée.
11 h 15 – 11 h 30	15 min	Pause.
11 h 30 – 11 h 45	15 min	Démonstration : la sphère pas à pas.
11 h 45 – 12 h 30	45 min	Exercice 1.3 : Sphère et cube en monochrome.
12 h 30 – 12 h 50	20 min	Revue collective : gammes et volumes côte à côte.
12 h 50 – 13 h 00	10 min	Démonstration et pratique du nettoyage et de la gestion des chiffons.
13 h 00 – 14 h 00	1 h	Déjeuner.

Démonstrations (bloc 1)

- La palette et le geste du couteau ; la gamme de valeurs en cinq marches.
- La sphère : dessin au pinceau maigre, masse d'ombre, lumière, demi-teinte, reflet, ombre portée.
- Le nettoyage : essuyer au chiffon, rincer dans l'essence minérale inodore (bocal fermé à grille), laver au savon ; chiffons dans la boîte métallique fermée.

Exercices

Exercice 1.1 — Échauffement : traces de pinceau et de couteau

Origine : Exercice d'atelier classique.

Objectif d'apprentissage : Découvrir la consistance de la peinture à l'huile, les différentes brosses et le couteau ; apprendre à charger le pinceau et à poser une touche franche.

Conditions de travail fluide : objectif unique : découvrir les traces ; retour immédiat : chaque touche se compare à la précédente ; changer de niveau dès que l'exercice devient trop facile.

Déroulé :

- Sur une feuille de papier pour huile, avec de la terre d'ombre brûlée sortie du tube, faire des bandes de touches : à plat, sur la tranche, en pointe, en traînant, en tamponnant.
- Comparer une brosse plate, une brosse filbert (« langue de chat ») et une brosse ronde.
- Poser quelques touches au couteau : épaisse, raclée, en arête.
- Essuyer le pinceau au chiffon entre deux essais ; observer la différence entre peinture maigre (peu de peinture, frottée) et grasse (beaucoup de peinture).

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Simple	Une brosse plate, touches à plat	Pas de contrainte : on explore.	10 min
Moyen	Trois brosses et le couteau	Une rangée de touches par outil, de la plus fine à la plus large.	15 min
Exigeant	Trois brosses, couteau, dégradé	Ajouter un dégradé continu en mêlant la peinture au blanc directement sur le papier.	15 min

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Pinceau trop peu chargé qui « gratte » : prendre davantage de peinture, plus franchement.
- Peinture trop diluée : pour ces premiers essais, travailler la pâte telle qu'elle sort du tube ; le médium s'ajoute ensuite en petite quantité.
- Pinceau tenu comme un stylo, très près des poils : le tenir plus loin, bras libre.

Exercice 1.2 — La gamme de valeurs prémélangée

Origine : Le prémélange de chaînes de valeurs avant de peindre se rattache à l'enseignement de Frank J. Reilly à l'Art Students League de New York ; l'échelle de valeurs numérotée s'inspire du système d'Albert H. Munsell.

Objectif d'apprentissage : Savoir préparer, avant de peindre, une gamme de valeurs régulière du clair au foncé, et s'en servir comme d'une « boîte à outils » pendant le travail.

Conditions de travail fluide : objectif vérifiable : des marches égales ; retour immédiat en clignant des yeux sur chaque case ; passer à cinq ou sept valeurs si trois valeurs sont acquises.

Démonstration : Préparation d'une chaîne de valeurs au couteau, en montrant le geste (écraser, étaler, replier) et la façon de ranger la palette du clair au foncé.

Déroulé :

- Placer sur la palette un gros tas de blanc de titane et un tas de terre d'ombre brûlée.
- Mélanger au couteau la valeur la plus sombre (presque pure) et la plus claire (presque blanche), puis la valeur du milieu.
- Compléter les intermédiaires pour obtenir une chaîne régulière ; peindre chaque valeur en case sur le papier pour vérifier.
- Comparer en clignant des yeux : chaque marche doit paraître égale à la suivante.

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Simple	Trois valeurs (clair, moyen, sombre)	Prémélange au couteau, cases de 3 × 3 cm.	30 min
Moyen	Cinq valeurs	Chaîne régulière vérifiée en clignant des yeux.	30 min

Exigeant	Sept valeurs	Marches égales ; une case témoin de chaque valeur conservée pour la suite du stage.	30 min
-----------------	--------------	---	--------

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Valeurs claires trop nombreuses et saut brutal vers le sombre : mélanger d’abord la valeur du milieu.
- Mélanges marbrés : travailler au couteau jusqu’à une couleur parfaitement homogène.
- Tas trop petits : prévoir assez de peinture pour tout l’après-midi.

Exercice 1.3 — Sphère et cube en monochrome

Origine : Modelé académique ; peinture avec valeurs prémélangées (voir exercice 1.2).

Objectif d’apprentissage : Rendre le volume en peinture avec un nombre limité de valeurs : lumière, demi-teinte, ombre propre, reflet, ombre portée.

Conditions de travail fluide : objectif : un volume lisible ; retour : comparer la valeur de chaque zone à la gamme préparée ; période de travail sans interruption.

Démonstration : Une sphère peinte pas à pas : dessin au pinceau, masse d’ombre, lumière, demi-teintes, reflet, ombre portée et fond.

Déroulé :

- Dessiner le volume au pinceau fin, en terre d’ombre très maigre ; vérifier les proportions au crayon tendu et les directions des arêtes au cadran d’horloge.
- Poser d’abord la masse d’ombre (ombre propre et ombre portée) avec une seule valeur sombre.
- Poser la lumière, puis la demi-teinte ; ajouter le reflet (jamais aussi clair que la lumière).
- Peindre le fond en dernier ou en même temps, pour régler les bords.

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Simple	Cube éclairé	Trois valeurs : une par face, plus l’ombre portée.	45 min
Moyen	Sphère	Cinq valeurs, fondu entre lumière et ombre.	45 min
Exigeant	Sphère et cube côte à côte	Ombres portées qui se croisent, fond en dégradé.	45 min

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Reflet trop clair, qui casse l’ombre.
- Contour sombre autour de la sphère : c’est la valeur du fond qui fait le bord.
- Peindre « au hasard » sans regarder la gamme : prendre toujours la valeur dans la chaîne préparée.

Bloc 2 — La couleur avec une palette limitée

Samedi après-midi (14 h 00 – 17 h 00) — niveau simple

Objectif du bloc : Découvrir la couleur avec trois couleurs et du blanc, préparer sa palette et peindre une première petite nature morte.

Déroulé minuté :

Horaire	Durée	Activité
14 h 00 – 14 h 20	20 min	Échauffement — Exercice 2.1 : la palette limitée « de Zorn ».
14 h 20 – 14 h 35	15 min	Démonstration : analyser une couleur (teinte, valeur, saturation), chaud et froid, préparer sa palette.
14 h 35 – 14 h 55	20 min	Exercice 2.2 : Prémélanger les couleurs d'une nature morte.
14 h 55 – 15 h 10	15 min	Pause.
15 h 10 – 15 h 20	10 min	Démonstration : départ d'une nature morte en couleur.
15 h 20 – 16 h 20	60 min	Exercice 2.3 : Première nature morte en couleur, alla prima.
16 h 20 – 16 h 45	25 min	Revue collective.
16 h 45 – 17 h 00	15 min	Nettoyage, emballage des peintures fraîches.

Démonstrations (bloc 2)

- La palette de Zorn : ce que donnent trois couleurs et du blanc.
- Analyser une couleur et la vérifier contre le sujet ; lumière chaude et ombre froide.
- Préparer la lumière et l'ombre de chaque objet, puis peindre les masses d'ombre d'abord.

Exercices

Exercice 2.1 — Échauffement : la palette limitée « de Zorn »

Origine : Palette traditionnellement associée au peintre suédois Anders Zorn : blanc, ocre jaune, rouge (vermillon ou rouge de cadmium) et noir d'ivoire.

Objectif d'apprentissage : Découvrir l'étendue des couleurs obtenues avec trois couleurs et du blanc ; comprendre que le noir peut servir de « bleu » froid.

Conditions de travail fluide : objectif : une grille de mélanges ; retour immédiat : chaque case se compare à ses voisines ; augmenter le nombre de mélanges en cas d'ennui.

Déroulé :

- Disposer blanc de titane, ocre jaune, rouge de cadmium clair et noir d'ivoire.
- Mélanger deux à deux, puis trois à trois, et peindre chaque mélange en petite case, pur puis éclairci au blanc.
- Repérer les mélanges qui paraissent « chauds », « froids », « verdâtres », « chair ».

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Simple	Mélanges deux à deux	Six cases + versions éclaircies.	15 min
Moyen	Mélanges deux à deux et trois à trois	Une grille de douze cases.	20 min
Exigeant	Grille complète + une petite tête ou un fruit	Appliquer la palette à un petit sujet.	20 min

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Mélanges boueux à force de touiller : mélanger au couteau, peu de fois, et nettoyer le couteau entre deux mélanges.
- Oublier le blanc : chaque mélange se décline en clair.

Exercice 2.2 — Prémélanger les couleurs d'une nature morte

Origine : Prémélange de la palette avant de peindre (pratique d'atelier dont Frank J. Reilly est un représentant connu).

Objectif d'apprentissage : Préparer sur la palette, avant de peindre, la couleur de lumière et la couleur d'ombre de chaque objet et du fond.

Conditions de travail fluide : objectif : un tas de lumière et un tas d'ombre par objet ; retour immédiat : une touche du mélange posée sur une bande de papier et tenue à côté de l'objet ; réduire le nombre d'objets en cas de difficulté.

Démonstration : Préparation de la palette pour la nature morte du jour, avec vérification de chaque mélange contre le sujet.

Déroulé :

- Pour chaque objet et pour le fond, mélanger un tas « lumière » et un tas « ombre ».
- Vérifier chaque mélange en posant une touche sur une bande de papier tenue devant le sujet.
- Ranger les tas sur la palette dans l'ordre du sujet.

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Simple	Deux objets et le fond	Six tas.	20 min
Moyen	Trois objets et le fond	Huit tas + une demi-teinte par objet.	20 min
Exigeant	Trois objets, fond et tissu	Lumière, demi-teinte, ombre et reflet par objet.	20 min

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Tas trop petits.
- Mélanges vérifiés de loin : tenir la touche contre le sujet.

Exercice 2.3 — Première nature morte en couleur, alla prima

Origine : Peinture « alla prima » (en une seule séance, frais dans le frais) ; voir Richard Schmid, Alla Prima (1998).

Objectif d'apprentissage : Peindre une nature morte en couleur en une séance, à partir d'un plan et d'une palette prémélangée.

Conditions de travail fluide : objectif : les masses justes avant les détails ; retour : recul de 30 secondes toutes les 15 minutes ; période de travail sans interruption.

Déroulé :

- Mise en place au pinceau (mesure, cadran).
- Masses d'ombre en couleur, puis lumières, puis fond.
- Demi-teintes, bords, accents.

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Simple	Deux fruits sur fond uni	Palette de Zorn, 20 × 25 cm.	60 min
Moyen	Deux ou trois objets simples	Trois primaires et blanc, 24 × 30 cm.	60 min
Exigeant	Trois objets et un tissu	Palette élargie, températures affirmées.	60 min

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Couleurs posées sans vérifier leur valeur.
- Reprendre les zones fraîches au point de les salir.
- Fond peint à la fin, trop vite.

Bloc 3 — Préparer le paysage : du choix de la photographie à la répétition

Dimanche matin (10 h 00 – 13 h 00) — niveau simple à moyen

Objectif du bloc : Préparer toutes les décisions et tous les gestes nécessaires pour peindre l'après-midi de façon fluide : photographie choisie et recadrée, vignette et plan de valeurs, formes simplifiées, palette prémélangée, ordre d'exécution et touches clés répétés en petit.

Déroulé minuté :

Horaire	Durée	Activité
10 h 00 – 10 h 15	15 min	Accueil ; objectifs de la journée ; chaque participant choisit son niveau de départ ; téléphones en silencieux et rangés.
10 h 15 – 10 h 25	10 min	Démonstration : choisir et recadrer une photographie ; vignette et plan de valeurs.
10 h 25 – 10 h 45	20 min	Exercice 3.1 : Choisir et recadrer la photographie.
10 h 45 – 11 h 10	25 min	Exercice 3.2 : Vignettes et plan de valeurs.
11 h 10 – 11 h 25	15 min	Pause.
11 h 25 – 11 h 35	10 min	Démonstration : simplifier les formes ; prémélanger la palette du paysage.
11 h 35 – 11 h 55	20 min	Exercice 3.3 : Simplifier les formes.
11 h 55 – 12 h 15	20 min	Exercice 3.4 : Prémélanger la palette du paysage.
12 h 15 – 12 h 20	5 min	Démonstration : l'ordre d'exécution et les touches clés, en petit.
12 h 20 – 12 h 50	30 min	Exercice 3.5 : Répéter l'ordre d'exécution et les touches clés.
12 h 50 – 13 h 00	10 min	Revue collective courte : chacun présente sa vignette, sa palette et son ordre d'exécution ; ajustement du niveau prévu pour l'après-midi.
13 h 00 – 14 h 00	1 h	Déjeuner.

Démonstrations (bloc 3)

- Choisir une photographie (lumière lisible, structure simple) et la recadrer au viseur ; vignette en trois valeurs.
- Réduire le paysage à quelques grandes formes ; préparer la palette : ciel, lointain, plan moyen, premier plan, lumière et ombre.
- Répéter en petit l'ordre d'exécution (ciel, lointain, plans, premier plan, accents) et les touches clés (dégradé du ciel, masse d'arbre, bord perdu).

Exercices

Exercice 3.1 — Choisir et recadrer la photographie

Origine : Viseur et plan de l'image d'après Betty Edwards ; pratique de la composition de paysage (voir Edgar Payne, Composition of Outdoor Painting, 1941).

Objectif d'apprentissage : Choisir une photographie de paysage adaptée à son niveau et en extraire un cadrage simple et lisible.

Conditions de travail fluide : objectif : une photographie et un cadrage ; retour immédiat : le test des yeux plissés ; choisir une photographie plus simple si l'on hésite.

Déroulé :

- Parcourir les photographies fournies ; en retenir trois.
- Pour chacune, plisser les yeux : la structure claire/sombre est-elle lisible ?
- Recadrer au viseur la photographie retenue ; marquer le cadrage choisi au crayon sur une copie.
- Noter en une phrase ce qui intéresse dans ce paysage (lumière, plans, ciel...).

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Simple	Paysage à trois plans nets, ciel simple	Une photographie, un cadrage.	20 min
Moyen	Paysage avec ciel nuageux et arbres	Deux cadrages comparés, un retenu.	20 min
Exigeant	Paysage en contre-jour ou avec brume	Trois cadrages, format choisi (horizontal, vertical, panoramique).	20 min

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Choisir une photographie trop chargée en détails.
- Garder le cadrage de la photographie sans le questionner.
- Horizon au milieu par défaut.

Exercice 3.2 — Vignettes et plan de valeurs

Origine : Vignettes préparatoires (Edgar Payne) ; échelle de valeurs (Albert H. Munsell).

Objectif d'apprentissage : Fixer avant de peindre la composition et la répartition des valeurs.

Conditions de travail fluide : objectif : une vignette retenue et un plan de valeurs ; retour : comparaison avec la photographie en clignant des yeux.

Déroulé :

- Faire des vignettes de 5 × 7 cm du cadrage retenu, en trois valeurs.
- Choisir la meilleure ; la refaire à 10 × 13 cm.
- Numéroter les masses sur l'échelle de valeurs du samedi (du plus clair au plus sombre).
- Vérifier : le ciel est-il bien plus clair que les plans verticaux ? le premier plan contient-il les contrastes les plus forts ?

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Simple	Deux vignettes	Trois valeurs.	25 min
Moyen	Trois vignettes	Trois valeurs, puis plan de valeurs en cinq	25 min

		marches.	
Exigeant	Quatre vignettes	Plan de valeurs en cinq marches et indication des bords nets et perdus.	25 min

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Vignettes trop détaillées : ce sont des plans de masses.
- Lointain trop contrasté.
- Valeurs qui ne suivent pas la vignette choisie.

Exercice 3.3 — Simplifier les formes

Origine : Pratique d’atelier ; perspective atmosphérique (Léonard de Vinci, carnets).

Objectif d’apprentissage : Réduire le paysage à un petit nombre de grandes formes, chacune avec une valeur et une couleur.

Conditions de travail fluide : objectif : un nombre de formes fixé selon le niveau ; retour : la vignette reste lisible à distance.

Déroulé :

- Sur la vignette agrandie, tracer les contours des grandes formes (ciel, lointain, plans, arbres, premier plan).
- Fusionner les petites formes de même valeur ; supprimer les détails inutiles.
- Lire au cadran d’horloge la direction des grandes lignes (horizon, relief, chemins, berges).

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Simple	Cinq grandes formes au maximum	Contours et valeurs.	20 min
Moyen	Sept formes environ	Contours, valeurs, directions en demi-heures.	20 min
Exigeant	Huit à dix formes	Formes hiérarchisées, directions à la minute près, bords à garder nets repérés.	20 min

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Garder trop de formes.
- Formes de taille égale partout : varier les grandes et les petites.

Exercice 3.4 — Prémélanger la palette du paysage

Origine : Prémélange de la palette (pratique d’atelier dont Frank J. Reilly est un représentant connu) ; perspective atmosphérique.

Objectif d’apprentissage : Préparer avant de peindre la couleur et la valeur de chaque grande forme, pour ne plus avoir à chercher ses mélanges pendant l’exécution.

Conditions de travail fluide : objectif : une palette complète avant 12 h 15 ; retour immédiat : une touche du mélange posée sur une bande de papier et tenue à côté de la photographie.

Déroulé :

- Pour chaque grande forme, mélanger au couteau un tas de lumière et un tas d’ombre.

- Vérifier chaque mélange en posant une touche sur une bande de papier tenue à côté de la zone correspondante de la photographie.
- Ranger les tas sur la palette dans l'ordre du paysage (ciel, lointain, plan moyen, premier plan).

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Simple	Quatre formes	Un tas par forme.	20 min
Moyen	Cinq à six formes	Lumière et ombre pour chacune.	20 min
Exigeant	Sept formes et plus	Lumière, ombre et une demi-teinte ; deux tons de ciel.	20 min

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Tas trop petits pour tout l'après-midi.
- Mélanges vérifiés de loin, pas contre la photographie.
- Lointain aussi saturé que le premier plan.

Exercice 3.5 — Répéter l'ordre d'exécution et les touches clés

Origine : Pratique d'atelier (études préparatoires).

Objectif d'apprentissage : Rendre l'exécution de l'après-midi plus fluide en répétant en petit l'ordre de travail et les gestes difficiles.

Conditions de travail fluide : objectif : connaître son ordre d'exécution ; retour : les difficultés repérées maintenant ne surprendront plus l'après-midi.

Déroulé :

- Sur une petite feuille (environ 13 × 18 cm), peindre une version rapide du paysage dans l'ordre prévu : ciel, lointain, plans, premier plan, accents.
- Sur une seconde feuille, répéter deux ou trois touches clés du paysage (dégradé du ciel, masse d'arbre, bord perdu, reflet de lumière).
- Noter l'ordre d'exécution final en quelques mots, à garder à côté du chevalet.

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Simple	Étude rapide	Ordre d'exécution seul.	30 min
Moyen	Étude rapide + deux touches clés	Ordre et gestes.	30 min
Exigeant	Deux études rapides	Comparer deux ordres ou deux harmonies, puis trois touches clés.	30 min

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Faire de l'étude un tableau fini : elle sert à répéter, pas à réussir.
- Changer de plan après la répétition sans le noter.

Bloc 4 — Peindre le paysage

Dimanche après-midi (14 h 00 – 17 h 00) — niveau moyen

Objectif du bloc : Exécuter et terminer le paysage préparé le matin, dans une longue période de travail ininterrompue.

Déroulé minuté :

Horaire	Durée	Activité
14 h 00 – 14 h 05	5 min	Installation ; relecture de la vignette, du plan de valeurs et de l'ordre d'exécution ; confirmation du niveau.
14 h 05 – 14 h 15	10 min	Démonstration : départ du paysage (mise en place au pinceau, premières masses).
14 h 15 – 16 h 45	150 min	Exercice 4.1 : Exécution et finition du paysage. Période de travail ininterrompue : pas de pause collective ; chacun fait une pause courte quand il le souhaite. Points de recul individuels (2 minutes) vers 15 h 00, 15 h 45 et 16 h 20.
16 h 45 – 17 h 00	15 min	Revue finale courte : paysages posés côte à côte avec leurs vignettes ; bilan du stage ; emballage et nettoyage.

Démonstrations (bloc 4)

- Départ du paysage : mise en place au pinceau maigre, horizon et grandes formes, masses du ciel et du lointain avec la palette prémélangée.

Exercices

Exercice 4.1 — Exécution et finition du paysage

Origine : Synthèse du stage ; principe « gras sur maigre ».

Objectif d'apprentissage : Peindre le paysage préparé, du début à la fin, en suivant la vignette, le plan de valeurs, la palette et l'ordre d'exécution.

Conditions de travail fluide : objectif clair (la vignette) ; retour régulier (points de recul) ; travail ininterrompu (pas de pause collective) ; niveau ajustable à tout moment (simplifier le sujet ou le format si l'anxiété monte, ajouter une difficulté si l'ennui apparaît).

Déroulé :

- Mise en place au pinceau maigre (cadre, horizon, grandes formes).
- Masses en suivant l'ordre prévu, avec la palette prémélangée.
- Aux points de recul : poser le pinceau, reculer, comparer avec la vignette et le plan de valeurs ; corriger une seule chose à la fois.
- Demi-teintes, bords, puis accents avec un peu de médium ; s'arrêter quand l'intention de la vignette est atteinte.

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Simple	Paysage à trois plans et ciel simple	20 × 25 cm, trois à cinq valeurs.	150 min
Moyen	Paysage avec ciel nuageux et arbres	24 × 30 cm, cinq valeurs, températures.	150 min

Exigeant	Paysage en contre-jour ou avec brume	30 × 40 cm, bords nets et perdus, transitions subtiles.	150 min
-----------------	--------------------------------------	---	---------

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Abandonner la vignette en cours de route.
- Mélanger au hasard au lieu de prendre la couleur prévue sur la palette.
- Commencer les détails avant d’avoir couvert toute la surface.
- Trop reprendre une zone fraîche.

Pour aller plus loin

La série de quatre ateliers de deux jours « Les bases de la peinture à l'huile » développe les contenus de ce stage :

- **Atelier 1** — Premiers pas : matériel, valeurs en monochrome, formes simples, nature morte en brunaille.
- **Atelier 2** — La couleur : palette limitée, nuanciers, chaud et froid, gris colorés, nature morte en couleur.
- **Atelier 3** — Paysage et plein air : composition, plans, ciels, arbres, eau calme, paysage abouti.
- **Atelier 4** — La rivière et le tableau de synthèse : rochers, courant, reflets, tableau sur toile à partir d'études.

Sources

- Mihály Csíkszentmihályi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (1990) ; traduction française : *Vivre : la psychologie du bonheur* (Robert Laffont) — la fluidité et ses conditions.
- Steven Kotler, *The Rise of Superman* (2014) ; Steven Kotler et Jamie Wheal, *Stealing Fire* (2017) ; Steven Kotler, *The Art of Impossible* (2021) — déclencheurs et cycle de la fluidité.
- Albert H. Munsell — système de notation de la couleur (teinte, valeur, saturation ou chroma).
- Frank J. Reilly (Art Students League de New York) — prémélange de chaînes de valeurs sur la palette.
- Anders Zorn — palette limitée traditionnellement associée à son nom.
- Richard Schmid, *Alla Prima* (1998) — peinture alla prima.
- Edgar Payne, *Composition of Outdoor Painting* (1941) — composition de paysage et vignettes.
- John F. Carlson, *Carlson's Guide to Landscape Painting* (paru d'abord en 1929) — valeurs selon l'orientation des plans.
- Léonard de Vinci, carnets — perspective atmosphérique.
- Betty Edwards, *Drawing on the Right Side of the Brain* (Dessiner grâce au cerveau droit) — viseur, plan de l'image, espaces négatifs.

Déroulés reformulés et adaptés ; aucune citation. Grisaille, ébauche, principe « gras sur maigre », modelé et peinture alla prima relèvent de la tradition générale de la peinture à l'huile.