

JE VEUX  
DEVENIR  
MANNEQUIN!

TENTEZ SA CHANCE  
EN TOUTE SÉCURITÉ



NATHALIE REY



*Bienvenue !*

JE SUIS NATHALIE, MANNEQUIN  
PROFESSIONNELLE

J'AI COMMENCÉ MA CARRIÈRE A 18 ANS EN MÊME  
TEMPS QUE MES ÉTUDES UNIVERSITAIRES.

JE VIS EXCLUSIVEMENT DE CE MÉTIER DEPUIS  
PLUS DE 10 ANS.

PAR MON BLOG J'ACCOMPAGNE LES  
MANNEQUINS DEBUTANTS ET EXPERIMENTES  
VERS LA REUSSITE ET LA PAIX INTERIEURE.



## *Mes clients*

Rolex, Azzaro, Iro, Sonia Rykiel, Balmain, Richard Mille,  
Escada, Audemars Piguet, Lacoste, Rogé Cavallès,  
Vanessa Bruno, Zapa, L'Oréal, Bucherer, Kenzo...



# Sommaire



## I. MISES EN GARDE

Apprenez à déjouer les arnaques!

## II. DETERMINER VOTRE PROFIL

10 catégories de mannequins et les critères recherchés par les agences.

## III. POSTULER

Des conseils de pro pour mettre toutes les chances de votre côté.

# ■ I. Mises en garde —

**ATTENTION AUX ARNAQUES**

**COMMENT SAVOIR SI C'EST UNE  
ARNAQUE?**

**QUE FAIRE EN CAS DE DOUTE?**

## ATTENTION AUX ARNAQUES!

Il existe beaucoup de **fausses agences** et de personnes qui usurpent l'identité de vraies agences.

Ces personnes peuvent vous contacter via Facebook, Instagram, Snapchat, WhatsApp...





## COMMENT SAVOIR SI C'EST UNE ARNAQUE?

Si on vous demande de **payer** pour devenir mannequin, **FUYEZ!** Une vraie agence ne vous demandera jamais cela.

Les agences fiables n'organisent pas de rendez-vous Skype ou Facetime et ne vous demanderont pas d'envoyer de photos dénudées.

## QUE FAIRE EN CAS DE DOUTE?

- S'il s'agit d'une agence célèbre, **appelez** l'agence pour vérifier que ce sont bien eux qui vous ont contacté. Beaucoup de personnes usurent l'identité de grandes agences.
- Vérifiez que l'agence en question possède une **licence**. Seules les vraies agences en ont une!
- Si on vous annonce que vous êtes retenu et que vous devez à présent payer pour vous inscrire. Ne **payez rien** même s'ils vous menacent.



## II. Quel est votre profil?

LES 10 CATÉGORIES DE  
MANNEQUINS

---

ZOOM SUR LES MANNEQUINS  
CLASSIQUES HOMMES ET FEMMES

# LES 10 CATÉGORIES DE MANNEQUINS



## Mannequin enfant

De 3 mois à 16/18 ans.

L'enfant doit être à l'aise en photo et prendre cela comme un jeu. Il doit toujours être libre d'arrêter si cela ne lui convient pas/plus.





## Mannequin Senior

Dès 40 ans et jusqu'à 90 ans  
Il faut être photogénique, avoir un beau  
sourire et être disponible pour les  
castings.

## Mannequin détails

Mains, pieds, jambes, bouche sont les plus recherchés. Il faut prendre très soin de son corps, être toujours impeccable, et habiter près d'une grande ville,





## Mannequin essayages

S'habiller impérativement dans la même taille en haut et en bas et être disponible la semaine.

Les femmes mesurent entre 1m68 et 1m76 et font un 36, 38, 40, 42, 44.

Les hommes mesurent 1m78 à 1m88 et s'habillent du S au XXL.

## Mannequin curve

A partir de la taille 40. Mesurer au minimum 1m70 et avoir une taille de confection comprise entre 40 et 50.

Avoir une belle qualité de peau et un physique harmonieux. .





## Sportifs de haut niveau/danseurs

Pour les besoins de la publicité, les agences recherchent aussi des danseurs professionnels et sportifs de haut niveau (VTT, escrime, ski, surf, moto...)

## Mannequin Influenceur

Pour les personnes possédant un très grand nombre de followers réels et actifs sur Instagram. Certaines marques et agences de mannequins peuvent être intéressées.





## Mannequin éthique

Vous êtes Vegan ou Végétarien et la cause animale est importante à vos yeux?

Vous pouvez tenter votre chance quelque soit votre taille et votre poids.

## Mannequin atypiques

Vous habitez Paris et vous avez un look ou un physique qui sort de l'ordinaire? (très grand, très petit, avec de nombreux tatouages, piercings... ) il existe une agence spécialisée dans les mannequins aux physiques et visages atypiques.





## Mannequin classique

Celui auquel on pense spontanément . Nous allons voir en détail comment postuler et les différentes options d'agences qui s'offrent à vous en fonction de votre sexe.

# ZOOM SUR LES MANNEQUINS CLASSIQUES



## LES MANNEQUINS FEMMES

A partir de 16 ans. L'idéal est de commencer entre 16 et 20 ans après c'est plus compliqué.

Mesurer entre 1m72 et 1m82



## LES DIFFÉRENTES AGENCES

**Les agences de mode:** (Mannequin couture)

Votre tour de hanches doit être égal ou inférieur à 90 cm.

Votre taille de confection doit être un petit 34 ou petit 36.

**Les agences de mannequins commerciales et les agences de publicité :** (Mannequin commercial)

Votre confection peut être entre le 34 et le 38.

**Les agences de talent/people:**

Si vous êtes photogénique mais ne correspondez pas aux critères de taille et d'âge.



## LES MANNEQUINS HOMMES

A partir de 16 ans. Les hommes peuvent commencer plus tard que les femmes.

Mesurer entre 1m80 et 1M92.

Ils doivent être plus ou moins musclés en fonction des agences.

## LES DIFFERENTES AGENCES

**Les agences de mode** (mannequin couture):  
Faire une taille 36/38.

**Les petites agences/agences commerciales ainsi que les agences de publicité** (mannequin commercial):

Ces mannequins sont plus musclés et font un 40/42 voir 44

• **Les agences de talent/people:**

Si vous êtes photogénique mais ne correspondez pas aux critères de taille.

# III. Les étapes pour ■ postuler



LE CHOIX DE L'AGENCE

LES PHOTOS

MAIS AUSSI....

# LE CHOIX DE L'AGENCE



## BIEN CHOISIR SON AGENCE

En fonction de votre profil et de votre âge vous savez à présent vers quelle catégorie d'agence vous devez vous tourner et les critères que vous devez respecter pour maximiser les chances que votre candidature soit retenue .

Par exemple, si vous souhaitez devenir mannequin femme dans une **agence de mode**, il va falloir **envoyer votre candidature le plus tôt possible (dès 16 ans)** car après 20 ans, il est vraiment très compliqué d'intégrer ce type d'agence.

Je vous recommande de postuler dans plusieurs agences fiables. En effet, chaque agence à des critères propres et ce n'est pas parce que qu'une agence vous dira non que vous n'avez aucune chance!





## ATTENTION!

Il existe beaucoup (trop) de fausses agences. Assurez-vous par exemple que l'agence dans laquelle vous allez postuler possède bien une **licence**.

Une fois que vous avez sélectionné l'agence ou les agences dans lesquelles vous souhaitez postuler. Il vous faut envoyer de belles photos de vous.

# LES PHOTOS





## OUBLIEZ LE BOOK!

Beaucoup de personnes s'imaginent que pour débiter comme mannequin, **vous devez avoir un BOOK. C'est FAUX!**

Si vous faites votre BOOK par vos propres moyens, vous n'allez pas vous adresser au bons photographes. De plus, vous allez payer cher et vous risquez de vous retrouver avec une série de photos qui n'intéressent même pas les agences de mannequins!

Si une agence aime votre profil, c'est elle qui va réaliser votre BOOK et vous n'aurez pas d'argent à avancer pour cela :-)

## LES PHOTOS QUE LES AGENCES AIMENT

Envoyez ce qu'une agence recherche est la clé pour maximiser vos chances de retenir leur attention.

Tous les jours, les agences reçoivent des centaines de candidatures et presque toutes ces candidatures finissent à la poubelle.

Si vous envoyez des photos conformément à leur recherche, vous allez sortir du lot. :-)





## VIVE LE NATUREL

Les agences sont des professionnels, ils savent voir le potentiel de chaque personne en un clin d'oeil.

C'est pour cela que ce qu'ils veulent recevoir de vous sont des **photos au naturel** sans maquillage ou si vous ne pouvez pas vivre sans avec vraiment le strict minimum (il ne faut surtout pas que cela se voit).

Les photos avec des personnes maquillées, retouchées ou avec des filtres finissent directement à la poubelle donc attention!

Pour les candidatures des mannequins enfants ne mettez surtout pas de maquillage, déguisement, accessoires dans les cheveux.

## LA TENUE

Les agences veulent vous voir dans des habits simples.

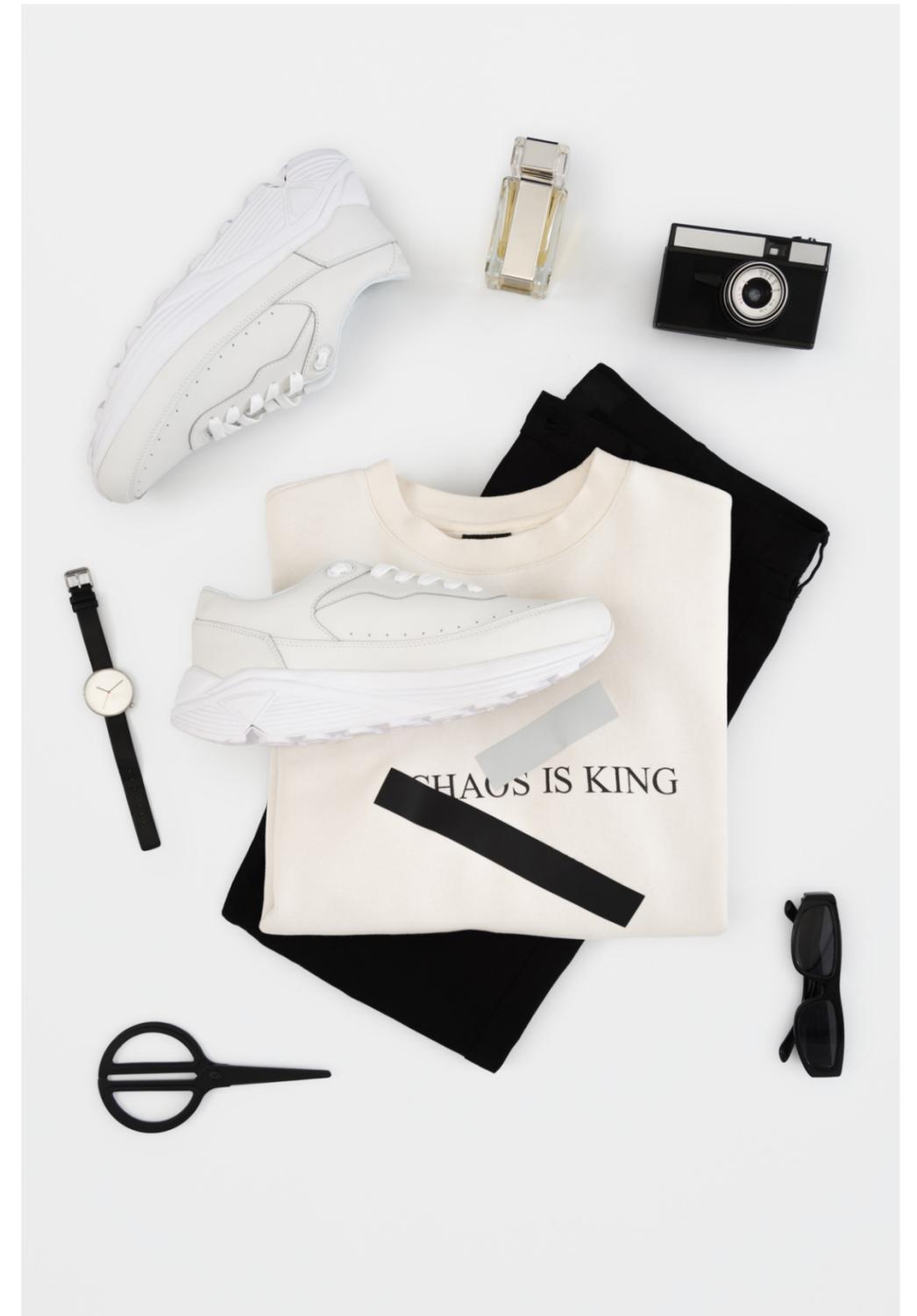
**Pour les adultes** : Privillégiez des couleurs unies. Les agences aiment particulièrement le blanc, le gris et le noir. (voir p.36)

**Pour les femmes** choisissez une tenue près du corps qui vous mette en valeur (par exemple un jean slim noir et un tee-shirt uni noir ou blanc).

Vous pouvez mettre des talons c'est toujours un plus pour paraître plus grande!

**Pour les hommes**, la tenue doit également être simple et vous mettre en valeur.

**Pour les enfants** vous pouvez mettre des couleurs mais elles doivent être unies.





## LE LIEU, L'APPAREIL PHOTO ET LE CADRAGE

Mettez vous devenant un **mur blanc** (dans l'idéal) ou un fond uni. Cela vous permettra de bien ressortir sur la photo.

Pas besoin d'investir dans un appareil photo! Un smartphone assez récent est parfait pour envoyer une candidature de bonne qualité.

Pour le photographe, demandez simplement à un proche de vous prendre en photo. **N'envoyez surtout pas de Selfies!** La photo doit être récente, en couleur, sans filtre, sans retouche et être prise à la **lumière du jour**.

Vous allez avoir besoin d'un portrait et de 3/4 et de deux photos de plein pied de face et de profil (voir exemples en page 35).

## CONSEILS DE PRO

Les agences demandent en général **trois photos** avec impérativement un portrait de face, une photo de plain-pied et éventuellement une photo de profil.

Le portrait doit être de face et doit montrer l'intégralité de votre visage et la photo de plain-pied doit vous montrer en entier.

Évitez les photos prises de haut: elles déforment.

Pour le portrait, veillez à rester bien de face à la même hauteur que le sujet.

Pour la photo de plain-pied, si vous voulez donner l'impression que le sujet est plus grand prenez là d'en bas, cela donnera un effet de longues jambes. N'oubliez pas de vous reculer suffisamment afin que le mannequin apparaisse en entier! :)





## L'ATTITUDE

Pour l'attitude tout va dépendre de l'agence que vous visez.

Les enfants, les seniors, les mannequins commerciaux :  
Les agences apprécieront de recevoir des **photos souriantes**.  
Vous ne devez pas avoir d'accessoires dans les mains ou sur vous.

Pour les mannequins classiques et les mannequins atypiques :  
Votre attitude devra être **neutre**. Évitez les sourires surtout si vous postuler pour une agence de mode. Vous trouverez des exemples dans la page suivante.



## ET APRES?

Les agences vous recontacteront si la réponse est positive. En revanche, peu d'agences prennent la peine de recontacter les candidats quand la réponse est négative.

Attendez en moyenne **un mois**, et si une fois le mois écoulé, vous n'avez pas eu de réponse, tentez votre chance dans une autre agence! :-)

Toutes les agences ont des critères différents, donc ne vous découragez pas!

Ce n'est pas parce qu'une agence ne vous prend pas que vous n'avez aucune chance. Réessayez dans une autre agence, et encore une autre. Il y a beaucoup d'agences donc cela vous laisse plus de possibilités.





## CONCLUSION

Ce livre répond à la plupart des questions que se posent les débutants. Il a été conçu afin que vous puissiez tenter votre chance en toute sécurité.

Si vous avez des questions ou rencontrez des difficultés n'hésitez pas à m'en parler! :-) Je me ferai un plaisir de vous conseiller et de vous aider de mon mieux! :-)

[nathalie@secrets-de-mannequin.com](mailto:nathalie@secrets-de-mannequin.com)

Et bien maintenant, il ne vous reste plus qu'à fermer cette fenêtre, et à tenter votre chance, en attendant de recevoir les prochains articles par mail! :-)

A bientôt sur le blog, et merci pour votre inscription à la newsletter!



*Secrets de Mannequin*  
[www.secrets-de-mannequin.com](http://www.secrets-de-mannequin.com)

Si ce guide vous a été utile : abonnez-vous! :-)





*Ce livre numérique est protégé par le droit d'auteur. Tous les droits sont exclusivement réservés à Nathalie Rey et aucune partie de cet ouvrage ne peut être republiée sous quelque forme que ce soit sans le consentement écrit de l'auteur.*

*Vous n'avez aucun des droits de revente, ni de diffusion, ni d'utilisation de cet ouvrage sans accord préalable de l'auteur. Vous ne disposez d'aucun droit de label privé. Toute violation de ces termes entraînerait des poursuites à votre égard.*

*Copyright 2021. Nathalie Rey. Secrets de mannequin. Tous droits réservés.*