

JE VEUX
DEVENIR
MANNEQUIN!

TENTEZ SA CHANCE
EN TOUTE SÉCURITÉ



NATHALIE REY



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 2024. Nathalie Rey. Secrets de mannequin. Tous droits réservés.



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, Balenciaga, 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 usurpent 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.

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 au minimum d'un portrait et de deux photos de plein pied de face et de profil.

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.



BESOIN D'AIDE POUR TROUVER UNE AGENCE?



Gagnez du temps, frappez directement aux bonnes portes et adoptez la bonne stratégie !

Grâce à **un e-book** spécial qui est la continuité parfaite de celui-ci.

Il comprend une **liste d'agences** en France Métropolitaine ainsi que de très nombreux **conseils stratégiques** pour vous aider à postuler au bon endroit et maximiser vos chances de succès.

[Je clique ICI pour en savoir plus sur cet e-book !](#)

DES QUESTIONS ?

Vous souhaitez me contacter ? C'est possible.
A noter, la réponse peut prendre un peu de temps.

nathalie@secrets-de-mannequin.com

Si vous souhaitez un avis sur vos photos et/ou une réponse rapide à toutes vos questions, il est possible de réserver un coaching.

[Je réserve un coaching ICI](#)

Et maintenant, il ne vous reste plus qu'à tenter votre chance, en attendant de recevoir mes prochains conseils par mail ! :-)

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





Secrets de Mannequin
www.secrets-de-mannequin.com

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

