

JE VEUX DEVENIR MANNEQUIN!

TENTER 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 2025. Nathalie Rey. Secrets de mannequin. Tous droits réservés.



Bienvenue !

JE SUIS NATHALIE, MANNEQUIN PRO ET
COACH

FORTE D'UNE EXPÉRIENCE DE PLUS DE 20 ANS
EN TANT QUE MANNEQUIN PRO, J'AIDE LES
ASPIRANTS MANNEQUINS À FAIRE DE LEUR
RÊVE UNE RÉALITÉ.

MES VALEURS SONT L'EXCELLENCE, LA
BIENVEILLANCE ET LA TRANSPARENCE.

MA MISSION ?

ESSAYER DE RENDRE LE MILIEU DU
MANNEQUINAT UN PEU MEILLEUR CHAQUE
JOUR EN AIDANT LES DÉBUTANTS À ÉVITER LES
PIÈGES ET À FAIRE LES BONS CHOIX.



Mes clients

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



Sommaire



I. DEVENIR MANNEQUIN FACILEMENT PAGE 6 À 11

Découvre les possibilités qui
s'offrent à toi et celle que je te
recommande

II. LES ÉTAPES DU SUCCÈS PAGE 12 À 49

Pour savoir par où commencer et
comment s'y prendre

III. EN ROUTE VERS LE SUCCÈS PAGE 50 À 60

Ce que tu dois savoir et les outils
pour réussir

I. Devenir ■ Mannequin Facilement

LES 3 OPTIONS QUI S'OFFRENT À
TOI



CELLE QUE JE TE RECOMMANDE

3 FAÇONS DE DEVENIR MANNEQUIN

Il existe 3 manières de devenir
mannequin :

Se faire repérer

Participer à un concours

Postuler auprès des agences

Nous allons voir chaque option
plus en détail.



OPTION 1 : SE FAIRE REPÉRER

Cela peut se produire dans la rue, à la sortie des cours, ou sur les réseaux.

Même si c'est toujours agréable de recevoir ce genre de proposition, reste quand même vigilant(e) car il y a malheureusement beaucoup (trop) d'**arnaques** et d'**usurpation d'identité** de vraies agences.

Une agence ne te demandera **JAMAIS** de payer pour devenir mannequin, elle ne te demandera pas non plus d'envoyer des **photos dénudées**,



QUE FAIRE EN CAS DE DOUTE?

- S'il s'agit d'une agence célèbre, **appelle** l'agence pour vérifier que ce sont bien eux qui t'ont contacté. Beaucoup de personnes usurent l'identité de grandes agences.
- Vérifie que l'agence en question possède une **licence**. Seules les vraies agences en ont une!
- Si on t'annonce que tu es sélectionné mais que tu dois à présent payer pour t'inscrire. Ne **paye rien** même si on te menace.



OPTION 2 : LES CONCOURS DE MANNEQUINS

Participer à un concours de mannequins peut être une manière de te faire repérer et de devenir mannequin.

A condition de bien choisir ton concours car malheureusement **tous les concours ne se valent pas !**

Certains concours sont payants et les **débouchés sont inexistants.**

Autre désavantage, le nombre de candidat(e)s est souvent impressionnant, ce qui **minimise** nettement tes **chances de te faire remarquer.**



OPTION 3 : ENVOYER TA CANDIDATURE AUX AGENCES DE MANNEQUINS

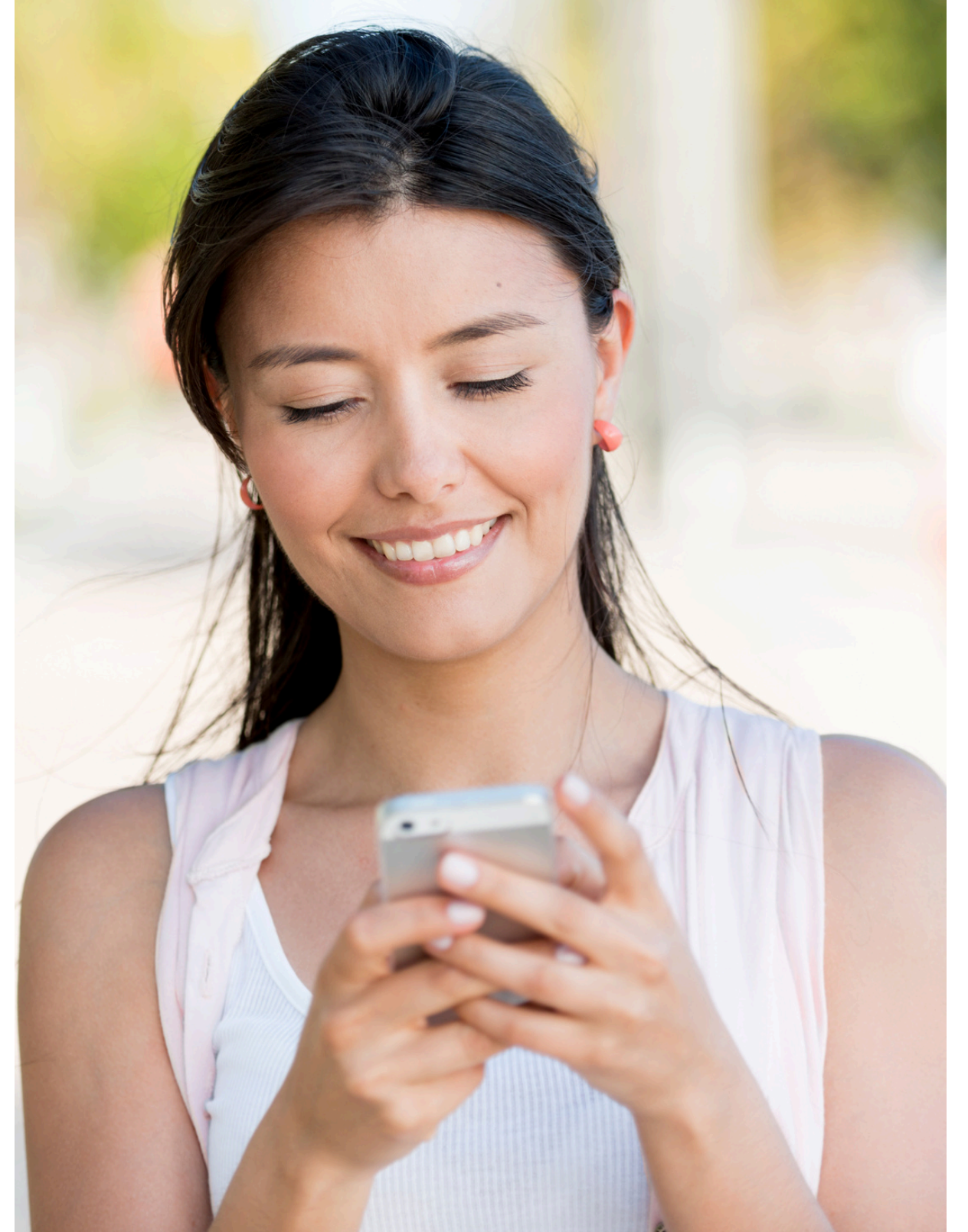
Cette **option** est **la plus simple** et la plus facile à mettre en place.

A condition de s'y prendre de la bonne manière !

C'est l'option **que je te recommande** car c'est celle qui donne les **meilleurs résultats**.

En plus tu peux le faire tranquillement depuis chez toi, pas besoin de se déplacer dans les locaux des agences. :-)

Dans les pages suivantes, nous verrons **toutes les étapes à respecter** pour maximiser tes chances de succès.





II. Les étapes du succès

UN POINT ESSENTIEL A NE
SURTOUT PAS NÉGLIGER

LES 6 ÉTAPES POUR DEVENIR
MANNEQUIN PRO RAPIDEMENT

A NE PAS NÉGLIGER !



Si tu souhaites **réussir dans ce milieu hautement compétitif** qu'est le mannequinat, je te recommande vivement de **bien t'entourer** et d'adopter une **stratégie**.

Certaines personnes seront septiques au sujet de ton potentiel.

Si tes proches sont ainsi, veille à passer un **maximum de temps auprès de personnes qui croient en toi**.

A présent, voyons les **étapes** à suivre pour réussir.

LES 6 ÉTAPES DU SUCCÈS



ÉTAPE 1 : DÉFINIR SA CATÉGORIE



ÉTAPE 1 : DÉFINIR TA CATÉGORIE

Il existe de nombreuses catégories de mannequins.

Il est **essentiel** de bien définir ta catégorie de manière précise.

Pour pouvoir ensuite viser les **agences adaptées à ton profil** et augmenter tes chances de travailler régulièrement.



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 1m65 et 1m76 et font un 36, 38, 40, 42, 44.

Les hommes mesurent 1m75 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

Tu es Vegan ou
Végétarien(ne) et la
cause animale est
importante à tes yeux?
Tu peux tenter ta chance
quelque soit ta taille et
ton poids.

Mannequin atypiques

Tu habites Paris et tu as un look ou un physique qui sort de l'ordinaire? (très grand(e), très petit(e), 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 toi.

ZOOM SUR LES MANNEQUINS CLASSIQUES



LES MANNEQUINS FEMMES

A partir de 16 ans. L'idéal est de commencer entre 18 et 20 ans après c'est plus compliqué.
Mesurer entre 1m72 et 1m82



LES DIFFÉRENTES AGENCES

Les agences de mode: (Mannequin couture)

Le tour de hanches doit être égal ou inférieur à 90 cm.
Ta taille de confection doit être un petit 34 ou petit 36.

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

Ta confection peut être entre le 34 et le 38.

Les agences de talent/people:

Si tu es photogénique mais que tu ne corresponds 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 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 tu es photogénique mais que tu corresponds pas aux critères de taille.



TA CATÉGORIE DE MANNEQUIN

As-tu pu définir ta catégorie de mannequin ?

Si oui bravo à toi ! Tu viens de valider l'étape 1 !

Tu peux dès à présent passer à l'étape 2.

Si tu n'as pas encore défini ta catégorie, je t'encourage à le faire MAINTENANT ! :-)

ÉTAPE 2 : PRÉPARER SA CANDIDATURE





ÉTAPE 2 : PRÉPARER SA CANDIDATURE

Cette étape est déterminante.

Voici ce que tu vas devoir faire :

1. Trouver les agences qui correspondent à ta catégorie de mannequin.
2. Prendre tes mensurations
3. Faire de jolies photos de toi avec un smartphone.

Attention ! Lis bien les recommandations des pages suivantes au sujet des photos !

LES PHOTOS





OUBLIE LE BOOK!

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

Si tu fais ton BOOK par tes propres moyens, tu ne vas pas t'adresser aux bons photographes.

De plus, tu vas payer cher et tu risques de te retrouver avec une série de photos qui n'intéressent même pas les agences de mannequins!

LES PHOTOS QUE LES AGENCES AIMENT

Envoyer ce qu'une agence demande est la clé pour maximiser tes 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 tu envoies des photos conformément à leur demande, tu vas sortir du lot. :-)



VIVE LE NATUREL !

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

Les agences ne veulent pas un BOOK mais des photos au naturel de toi (sans maquillage) faites avec un smartphone.

Attention ! Les selfies, les photos avec des personnes qui paraissent maquillées, retouchées ou avec des filtres finissent directement à la poubelle !

Pour les candidatures des mannequins enfants, on oublie le maquillage, les déguisements, les accessoires dans les cheveux.



UNE ÉTAPE CRUCIALE

Tu hésites à envoyer tes photos ?
Sont-elles assez bien ? Dois-je en refaire? Lesquelles
choisir ? ...

Tu as raison de te poser ces questions !

L'étape de la candidature est déterminante

Et pourtant...

La majorité des aspirants mannequins n'envoie pas les
bonnes photos aux agences...





BESOIN D'UN COUP DE POUCE ?

Pour t'aider à préparer une **candidature 5 étoiles**,
il existe un outil très puissant que tu peux utiliser.

Cet **outil** a déjà aidé de très nombreuses personnes à
signer en agence.

On en reparle à la fin de cet ouvrage
(à partir de la page 51).

ÉTAPE 3 : ENVOYER SA CANDIDATURE



ÉTAPE 3 : ENVOYER SA CANDIDATURE

Une fois que ta candidature est prête, il ne te reste plus qu'à l'envoyer !

Je te conseille de l'envoyer à un **maximum d'agences**.

Les agences te recontacteront si la réponse est positive.

En revanche, peu d'agences prennent la peine de recontacter les candidats quand la réponse est négative.



ÉTAPE 4 : SIGNER AVEC UNE AGENCE



ÉTAPE 4 : SIGNER AVEC UNE AGENCE

Si une agence est intéressée par ta candidature, elle va te recontacter te demander plus de photos, puis t'inviter à venir rencontrer l'équipe et sans doute ...
signer ton contrat !

La **signature du contrat** est un moment important.

Il faut bien prendre le temps de le lire avant de signer et de demander plus de détails si certains points te paraissent obscurs.



ÉTAPE 5 : CASTINGS ET PREMIERS JOBS





ÉTAPE 5 : CASTINGS

Une fois que tu as signé en agence, l'agence va te proposer de participer à des **castings** et t'aider à **réaliser ton book**.

L'argent que tu vas gagner va dépendre des castings que tu vas décrocher.

Et le nombre de castings que tu auras va dépendre de l'agence avec laquelle tu auras signé.

Il est donc très important de **bien choisir l'agence** avec laquelle tu vas signer.

ÉTAPE 5 : PREMIERS JOBS

Tu as décroché ton premier job ? Félicitations !
Ton agence va te donner quelques informations
(type de job, lieu, heure de rdv...)

En revanche, ton agence même si elle sait que tu es
débutant(e) et que c'est ton premier job, ne va pas te
former.

Tu vas **devoir te débrouiller seul(e)** sur place car l'agence
connaît rarement ce que tu vas devoir faire et ne va pas
être en mesure de te donner plus d'informations.

Cela peut paraître étonnant voir surréaliste, mais c'est la
réalité.



LA RÉALITÉ DU MILIEU

Les agences ne forment pas les mannequins.

En revanche...

On va attendre que tu agisses comme un(e) pro qui connaît son métier dès tes premiers contrats.

Ce qui peut être très stressant.

Certaines agences donnent quelques rapides conseils pour défiler mais c'est souvent très expéditif.

Si tu souhaites te former ce sera donc par tes propres moyens.



ETAPE 6 : BIEN GÉRER SA CARRIÈRE

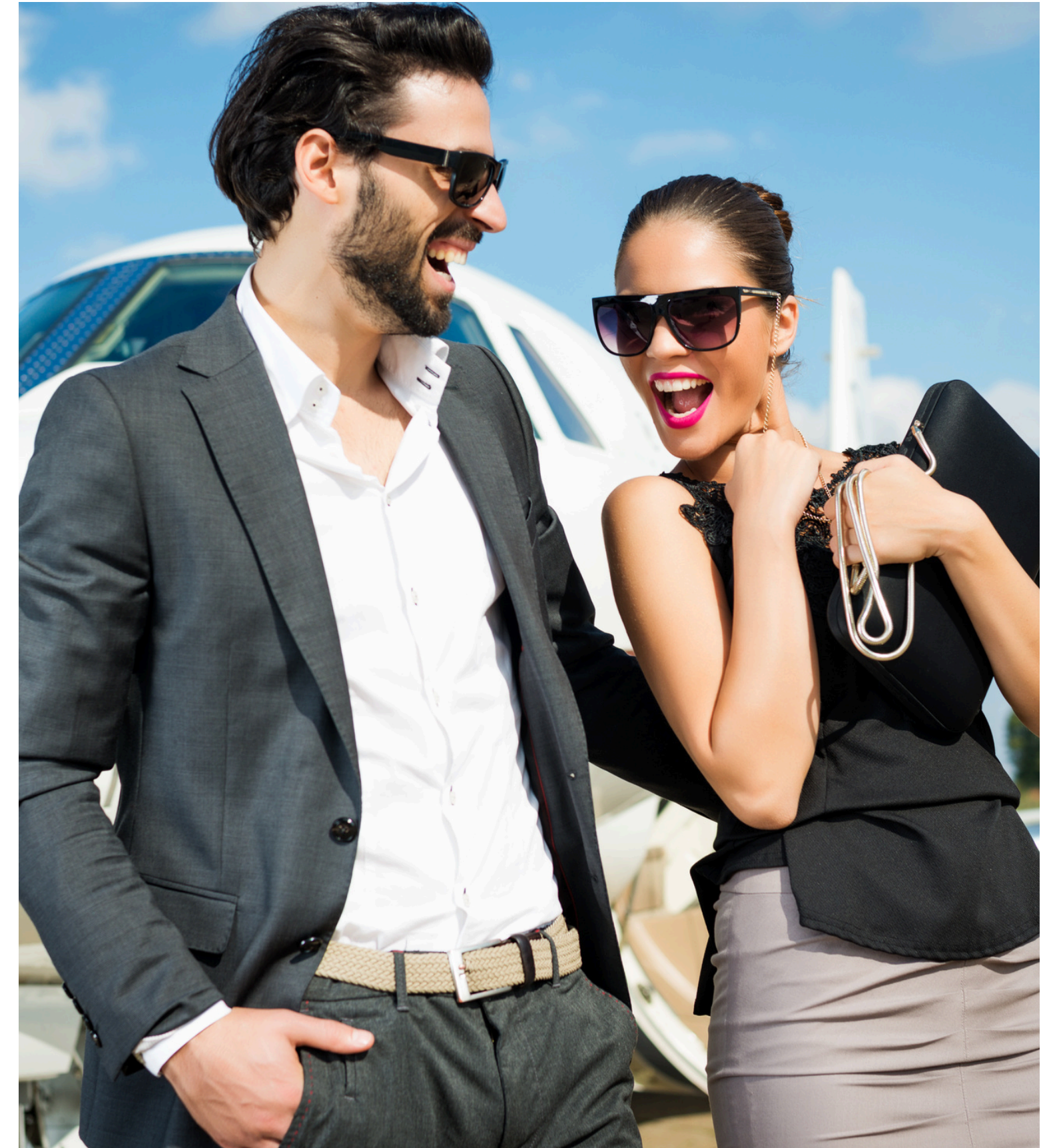


ÉTAPE 6 : BIEN GÉRER SA CARRIÈRE

Bien gérer ta carrière va être indispensable si tu veux réussir et travailler pendant de nombreuses années.

Comme nous l'avons vu, lorsque tu signes en agence de mannequins, tu es propulsé dans le milieu sans formation préalable.

Néanmoins, le métier mannequin a des codes bien précis à connaître pour espérer pouvoir se démarquer, fidéliser ses clients et travailler régulièrement.



III. En route vers le succès

CE QUE TU DOIS SAVOIR

LES ACCÉLÉRATEURS DE SUCCÈS

EN ROUTE VERS LE SUCCÈS



A SAVOIR

Devenir Mannequin pro n'est pas aussi simple qu'on pourrait le penser.

La concurrence est rude....

On peut vite se décourager et avoir envie de tout abandonner.

De plus, lorsqu'on ne connaît pas les codes du milieu...

On peut vite commettre des erreurs fatales...





IL EST FACILE DE SE TROMPER

Chaque personne a un profil unique qui fait sa force et la stratégie à adopter sera très différente pour chaque personne.

Le risque de se lancer sans tenir compte de cela ?

N'avoir aucun retour positif et abandonner alors qu'on aurait pu devenir mannequin en s'y prenant de la bonne manière....

Heureusement, il existe des outils pour t'aider dans ton parcours :-)

LES ACCÉLÉRATEURS DE SUCCÈS



LE SUR-MESURE

Le **coaching individuel** peut par exemple t'aider à préparer une **candidature 5 étoiles** grâce à :

- Un accompagnement sur-mesure pour réaliser et choisir tes **photos** (cadrage, tenue idéale, poses à privilégier en fonction de ton profil...),
- Des conseils de pro pour sélectionner les **agences** les plus adaptées
- Sans oublier les nombreuses petites astuces bonus telles que le bon **timing** pour postuler...

Il est aussi possible de travailler sur d'autres aspects comme apprendre à poser comme un(e) pro, à défiler...





TON ACCOMPAGNEMENT SUR-MESURE

Pour connaître mes tarifs d'accompagnement,
envoie un e-mail à :

nathalie@secrets-de-mannequin.com

UN PETIT SECRET

Si tu lis ces lignes, c'est que tu fais partie des personnes motivées qui vont au bout des choses.

Et c'est une excellente qualité !

Aussi, pour te remercier de ton attention, je souhaite te partager un petit secret....



UN OUTIL SECRET...

Devenir Mannequin est une grande étape, mais arriver à **vivre de ce métier** n'est pas si simple ...

Je te propose de te **guider de A à Z** grâce à...

Une **formation** qui ouvrira bientôt ses portes ...

Cette formation se veut au plus proche de tes besoins.

Pour cela, n'hésite pas - si ce n'est pas déjà fait- à me partager tes problématiques !

Un petit cadeau est même prévu pour toute personne qui répond au questionnaire sincèrement. :-)

[Je clique ICI pour donner mon avis](#)



INTÉRESSÉ(E) PAR LA FORMATION ?

Tu peux t'inscrire sur **liste d'attente** et tu seras contacté(e) dès que la formation ouvrira ses portes.

Et en plus, en t'inscrivant sur cette liste, tu pourras même bénéficier d'une réduction !

[Je clique ICI pour m'inscrire sur liste d'attente !](#)





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

Tu as aimé ce guide ? Abonne-toi ! :-)

