



Guide Aqua Ava Charpy

Pour une expérience réussie.



Introduction

Sous l'eau, tout devient plus lent, plus doux, presque suspendu.

Une séance aquatique n'est pas seulement une session photo... c'est une parenthèse.

Un moment pour respirer (entre deux bulles), flotter, et célébrer ton corps qui crée la vie.

Rien n'est forcé, rien n'est pressé.

On avance à ton rythme, ensemble, avec calme et confiance..



Ava

Sommaire

01 Mise en beauté & look.

Maquillage & coiffure P. 5

Tenues P. 6

Accessoires P. 7

02 Sécurité & conditions.

Lis moi P. 9

03 Déroulé et préparation.

Avant, pendant, après P. 12

04 Posing underwater.

Comment poser sous l'eau P. 15

05 Checklist.

Comment poser sous l'eau P. 17





mise en beauté

Ava Charpy
Photographe

Maquillage.

L'eau efface presque tout, donc on reste simple et frais.

Ce qui compte:

- Une crème SPF 30 ou 50 (visage, décolleté, épaules, dos)
- Manucure & pédicure soignée, car mains et pieds sont très visibles sous l'eau
- Si tu veux du makeup:
 - mascara waterproof
 - un baume/rouge à lèvres gras (qui ne file pas dans l'eau)

Petit mantra: less is more.

Coiffure.

Dans l'eau, les cheveux bougent autrement et vivent leur vie .

Deux options top:

- Cheveux détachés pour un effet sirène flottante
- Une tresse bien serrée si tu préfères éviter les mèches partout



Tenues.

Le vêtement et son mouvement peuvent influencer l'atmosphère de la photo.

Idées parfaites:

- Robe fluide, tunique légère
- Body en dentelle ou maillot une pièce élégant
- Maillot de bain 2 pièce et chemise blanche
- Transparence subtile
- Tons naturels, pastels, blanc, crème

Pour les futures mamans: tissus souples, qui épousent et subliment le ventre.

Pour les hommes, un chino ou un bermuda fonctionne bien, sans chemise ni motifs trop marqués.

Les matières légères sont préférables pour flotter dans l'eau.

Soyez vous-mêmes.



Accessoires.

Les accessoires doivent être en harmonie avec le thème de la séance.

Minimalistes et bien choisis:

- Bijoux fins
- Voile fluide

Tu peux aussi prévoir palme, masque, tuba et ceinture de plomb si tu en as envie.

Je propose aussi des tissus colorés, pailletés ou blanc (me demander les couleurs)

Moins = mieux. L'eau aime la simplicité.





Sécurité & conditions

Ava Charpy
Photographe

Sécurité & conditions.

Sous l'eau, la beauté vient avec le calme.

Et ce calme repose sur trois piliers: écoute, préparation, et accompagnement.

Ta **sécurité** et ton **confort** passent avant tout.

- Tu dois **être à l'aise dans l'eau** (pas besoin d'être championne de natation)
- **Savoir mettre la tête sous l'eau**
- Chaque immersion est **courte** (quelques secondes, jamais en apnée forcée)
- On fait des **pauses régulières**
- On **communique** tout le long (gestes simples, signe stop, etc.)
- **Poses adaptées** à ton niveau et à ton confort
- Possibilité d'arrêter à tout moment, sans justification

Certificat médical

Optionnel mais recommandé pour les femmes enceintes.

Si tu ne l'as pas, pas de stress: on en discute ensemble.

Pas besoin de niveau d'apnée.

On cherche le bien-être, pas la performance.

Important

- Aucun exercice d'apnée prolongée
- Pas de poses physiques exigeantes
- Jamais de sensation de manque d'air
- On privilégie les mouvements doux, posés, fluides

Ton corps fabrique la vie.

Ma mission: honorer ça, pas le challenger.

Gestion du stress et du souffle

- Sous l'eau, on ne force rien.
- Si tu sens la moindre tension, on fait surface, on respire, on papote, on repart si tu le veux.

Signaux de sécurité

On valide ensemble des signaux simples:

- 👍 = tout va bien
- 🤚 = pause / je remonte
- 🛑 = stop / on sort

Tu n'es jamais seule.

Tu n'es jamais poussée.

Tu es guidée du début à la fin.



Déroulé et préparation.

Ava Charpy
Photographe

Déroulé et préparation.

04. AVANT.

- On échange sur tes inspirations & tes limites
- Tu reçois conseils + guide tenues (celui-ci)
- J'ai reçu ton questionnaire complété
- Hydrate-toi & mange léger avant
- Dors bien la veille

Préparation, au sec.

Tu peux t'installer confortablement sur ton lit ou un tapis de yoga pour travailler des poses que tu aimerais réaliser sous l'eau. Répètes-les jusqu'à ce que tu puisses les prendre instinctivement en moins de 3 secondes. Pratique en retenant ton souffle et compte jusqu'à 10 secondes.

Préparation, en bassin ou dans la mer.

Si tu as accès à une piscine (maximum 1,50 m de profondeur) ou la mer, entraîne-toi à ouvrir les yeux sans bouger et à retenir ton souffle. Tu peux essayer également des poses sous l'eau. L'objectif est de t'habituer à la sensation d'immersion et à comprendre comment ton corps va se comporter sous l'eau.

Ne t'inquiète pas si tes poses ne sont pas parfaites ou si tu n'arrives pas à ouvrir les yeux sous l'eau, je serai là pour te guider le jour de la séance.

02 PENDANT.

- Rappel sécurité
- On prend le temps
- Immersions courtes (moins de 10 secondes et est suivie de plusieurs minutes de récupération)
- Pauses régulières
- Écoute de ton rythme et de ton souffle
- Je te guide tout du long

03 APRÈS.

- Eau + snack (fruits, noix...)
- Douche chaude
- Hydratation
- Du repos
- Étirements doux
- Envois de la galerie





Posing underwater.

Ava Charpy
Photographe

Comment poser sous l'eau ?

Le plus beau dans l'eau, c'est que rien n'est figé.

Ici, tu ne "poses" pas comme sur terre. Tu respires, tu flottes, tu laisses les mouvements venir.

Quelques clés :

- Mouvements lents et amples
- Nuque longue, épaules relâchées
- Mains douces, pas crispées
- Laisse le tissu vivre avec l'eau

Expressions :

- Regard doux
- Lèvres légèrement entrouvertes
- Connexion avec l'eau, pas lutte contre elle

L'eau fait déjà 80% du travail.

Tu t'abandonnes. Je guide le reste.





Checklist.

N'oublie rien.

- ☐ Tenues + sous-vêtements neutres
- ☐ Crème solaire
- ☐ Mascara waterproof + baume lèvres
- ☐ Serviette / peignoir / tongs
- ☐ Eau + snack
- ☐ Elastique + brosse
- ☐ Sachet pour vêtements mouillés
- ☐ Tenue sèche pour repartir

LE MOT DE LA FIN.

Ce guide n'est qu'une préparation à ce qui compte vraiment : **le moment présent.**

Le jour du shooting, il n'y aura rien à "faire", juste à **être.**

À rire, respirer, flotter, plonger, aimer...
Et à me laisser raconter tout cela à travers mes images.

Merci de votre confiance,
je me réjouis déjà de partager cette expérience à vos côtés. 🌸

Ava Charpy
Photographe