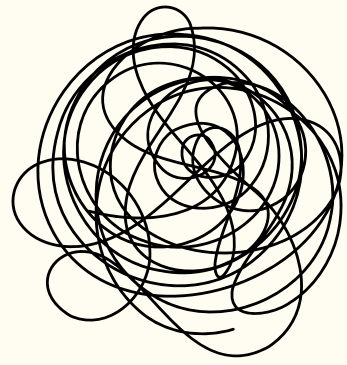


DESSINE *club*



**Apprends à dessiner
des personnages**
étape par étape

Bienvenue dans le Cahier d'entraînement Dessine Club

Ce cahier a été conçu pour t'aider à apprendre à dessiner des personnages grâce à une méthode simple, progressive et accessible à tous.

Tu y trouveras 30 fiches d'exercices, chacune accompagnée de conseils et de tutoriels pour t'aider à réaliser le dessin étape par étape. Le cahier est divisé en 4 grandes étapes : les proportions, les détails, le mouvement, et les interactions entre les personnages. Chaque nouvelle étape s'appuie sur la précédente pour te permettre de progresser naturellement.

Tu peux suivre le programme en réalisant un exercice par jour pendant 30 jours, ou avancer à ton propre rythme. L'important n'est pas d'aller vite, mais de pratiquer régulièrement. N'hésite pas à répéter plusieurs fois les exercices proposés sur chaque fiche : c'est la répétition qui t'aidera à mémoriser les formes et à gagner en aisance. Avant de commencer chaque fiche, je te conseille de t'échauffer quelques minutes (cf guide d'échauffement) avec des exercices de lignes pour délier le poignet et fluidifié ton trait.

Je te recommande d'imprimer les fiches et d'utiliser un crayon à papier au début puis un stylo noir. Tu retrouveras le matériel que je te conseille dans la "fiche matériel" si tu veux continuer de ton côté. Chaque fiche est conçue pour que tu puisses dessiner directement dessus, afin d'apprendre en pratiquant plutôt qu'en lisant.

À la fin du cahier, tu seras capable de construire des personnages différents, leur donner du mouvement et les faire interagir.

Bon entraînement !

Laurène

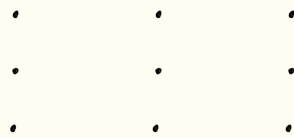
ETAPE 1

Silhouettes et Proportions

Ca commence maintenant !

Lorsque tu dessines des personnages, il est souvent plus facile de les voir comme un assemblage de formes simples plutôt que comme des figures détaillées. Cette approche permet de mieux comprendre les proportions et de dessiner avec plus de confiance. Utilises 3 points pour marquer la taille approximative des personnages et des différentes parties du corps puis ajoute petit à petit les détails.

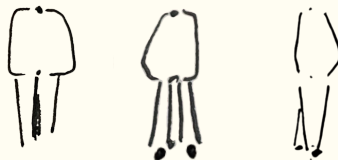
1. Marque trois points pour te donner des repères et avoir les bonnes proportions



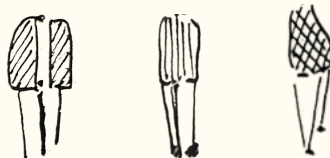
2. Utilise des formes simples et légèrement irrégulières pour dessiner le buste



3. Dessine les jambes en variant les positions puis ajoute les pieds



4. Ajoute des détails simples avec des lignes verticales, horizontales, diagonales



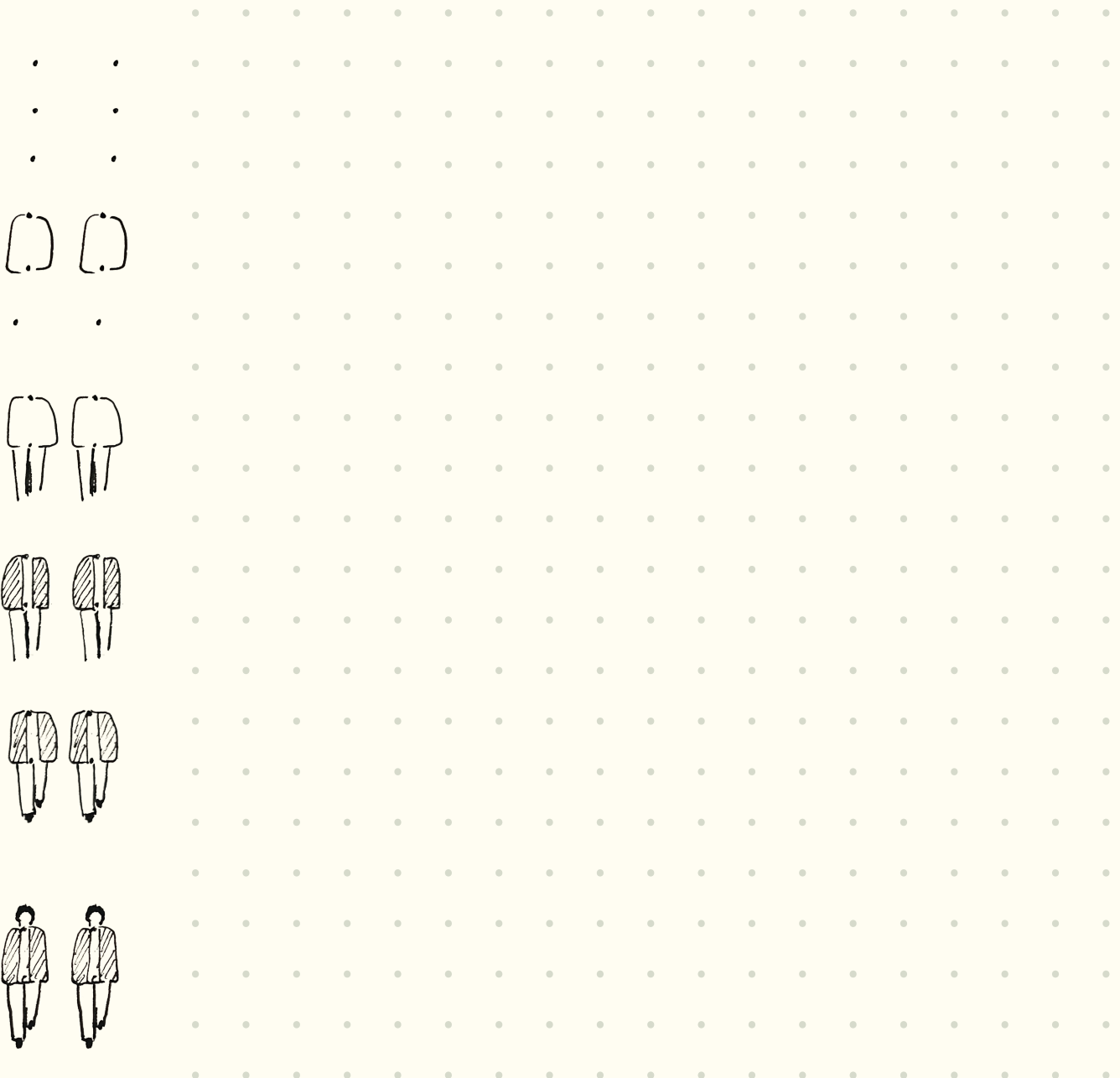
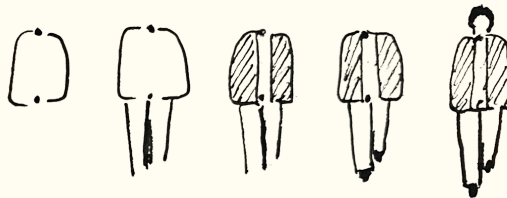
5. Termine par ajouter la tête



FEUILLE D'EXERCICE

Silhouettes et Proportions

Commence toujours par les repères avant de dessiner les contours. Ils te permettront de placer rapidement les différentes parties du corps et d'obtenir des proportions plus cohérentes. Répète plusieurs fois les formes sur chaque ligne pour améliorer ton trait. Prends ton temps à cette étape : une bonne structure facilite tout le reste du dessin.



FEUILLE D'EXERCICE

Silhouettes et Proportions

Ne cherche pas à dessiner un personnage parfait du premier coup.



Concentre-toi d'abord sur les formes simples et les proportions.



Varie les positions : de dos, de face ou de 3/4 pour rendre tes personnages plus vivants.



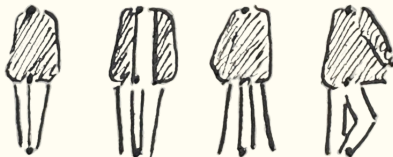
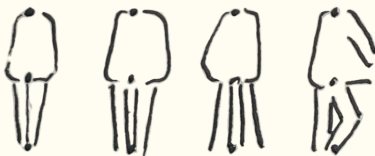
C'est plus réaliste une tête plus petite que trop grosse.



FEUILLE D'EXERCICE

Silhouettes et Proportions

La répétition est l'un des meilleurs moyens de progresser. N'hésite pas à refaire le même exercice plusieurs fois en modifiant légèrement la posture. Plus tu répètes, plus le dessin devient naturel.



FEUILLE D'EXERCICE

Silhouettes et Proportions

Avant de penser aux vêtements ou aux accessoires, concentre-toi sur la posture. Une bonne position du corps donne immédiatement plus de vie et de mouvement à un personnage. Les détails viendront ensuite naturellement.



FEUILLE D'EXERCICE

Silhouettes et Proportions

Quelques exemples à reproduire pour t'entraîner. Quelques minutes de pratique chaque jour t'aideront à progresser rapidement.



ETAPE 2

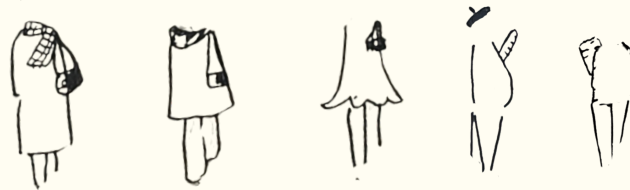
Détails , accessoires et ombres

Ton personnage est maintenant construit avec de bonnes proportions. Il est temps de lui donner du caractère. Dans cette étape, tu vas apprendre à ajouter des vêtements, des accessoires et quelques ombres simples. Pas besoin de multiplier les détails : quelques éléments bien choisis suffisent souvent à rendre un personnage plus vivant et reconnaissable. Garde toujours en tête que la posture et les proportions restent les éléments les plus importants. Les détails viennent seulement les compléter.

1. Commence par les vêtements avant les petits détails.



2. Ajoute un ou deux accessoires (sac, chapeau, écharpe...) pour donner de la personnalité au personnage.



3. Renforce les contours importants et ajoute quelques zones noires pour créer du contraste.



4. Dessine les cheveux avec des formes simples.



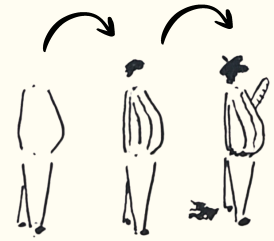
5. Termine par une ombre au sol pour ancrer le personnage dans la scène.



FEUILLE D'EXERCICE

Détails , accessoires et ombres

Commence par construire la silhouette de ton personnage avec la méthode de base. N'hésite pas à varier la forme des silhouette. Ajoute ensuite un ou deux accessoires pour lui donner de la personnalité.



.

.

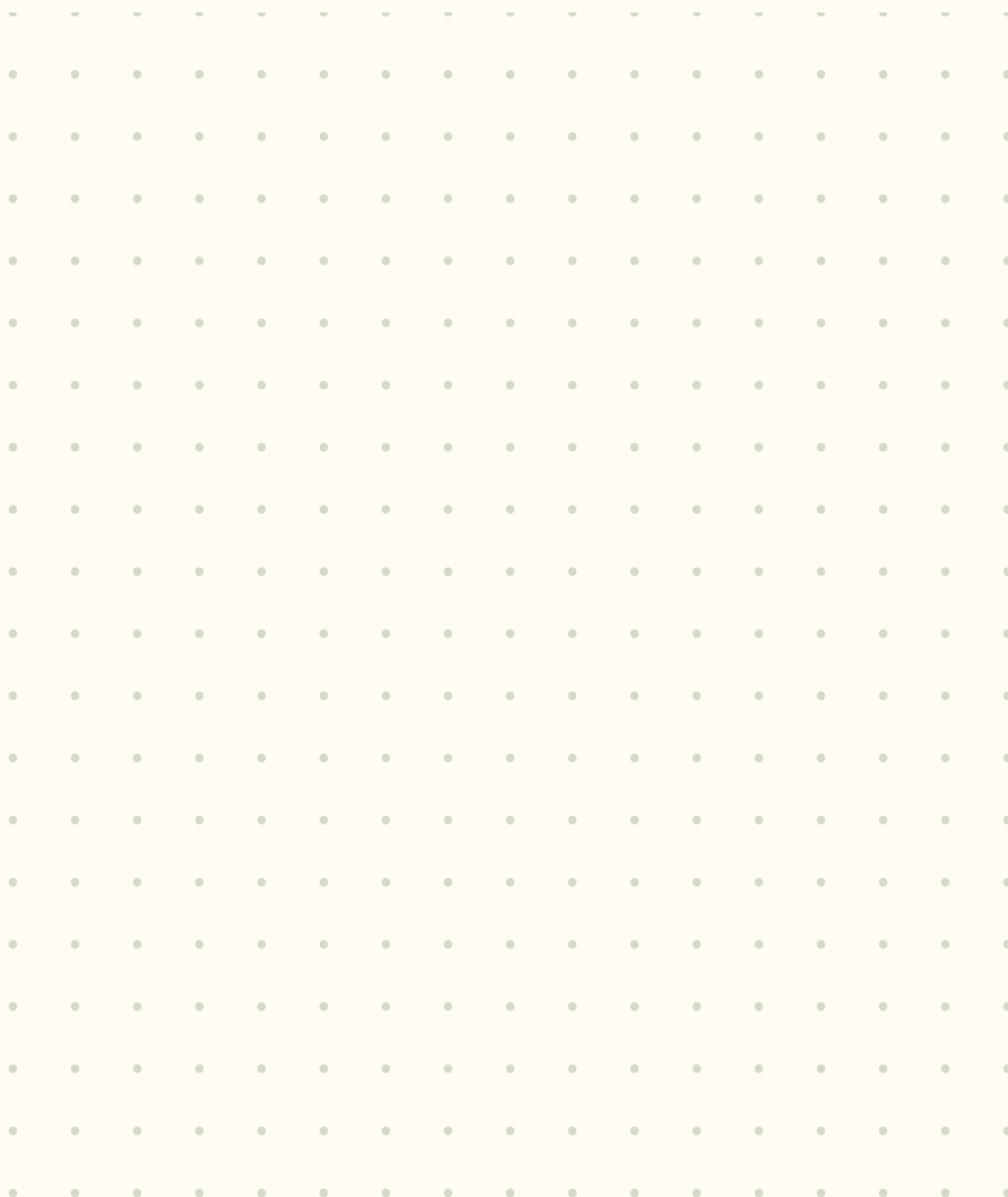
.



FEUILLE D'EXERCICE

Détails , accessoires et ombres

Recopie ces personnages entrain de lire un journal en variant les détails des vêtements avec des lignes verticales, en diagonales ou des carreaux.



FEUILLE D'EXERCICE

Détails , accessoires et ombres

Joue avec les lignes pour créer de nouveaux vêtements. Puis varie les coiffures. Simplifie les cheveux en grandes formes sans détailler mèches par mèches.



FEUILLE D'EXERCICE

Détails, accessoires et ombres

Pour donner du mouvement à ton personnage, place un pied devant l'autre en dessinant une jambe plus courte que l'autre.



FEUILLE D'EXERCICE

Détails, accessoires et ombres

Essaie de reproduire ces personnages en utilisant la méthode de base : place tes repères, dessine le buste, puis les jambes, ajoute texture et accessoires (chapeau, sac, bottes, bonnet, écharpe...) puis finit par la tête. Surtout ne cherche pas à dessiner chaque détails, voit les accessoires comme des formes simples.



Jour 11/30

FEUILLE D'EXERCICE

Détails, accessoires et ombres

Tu peux aussi ajouter un animal de compagnie à ton personnage pour rendre ta scène plus vivante. Concentre toi sur les formes générales : la tête, les oreilles, le corps, les pattes et à la queue. Ajoute les ombres pour les ancrer au sol.



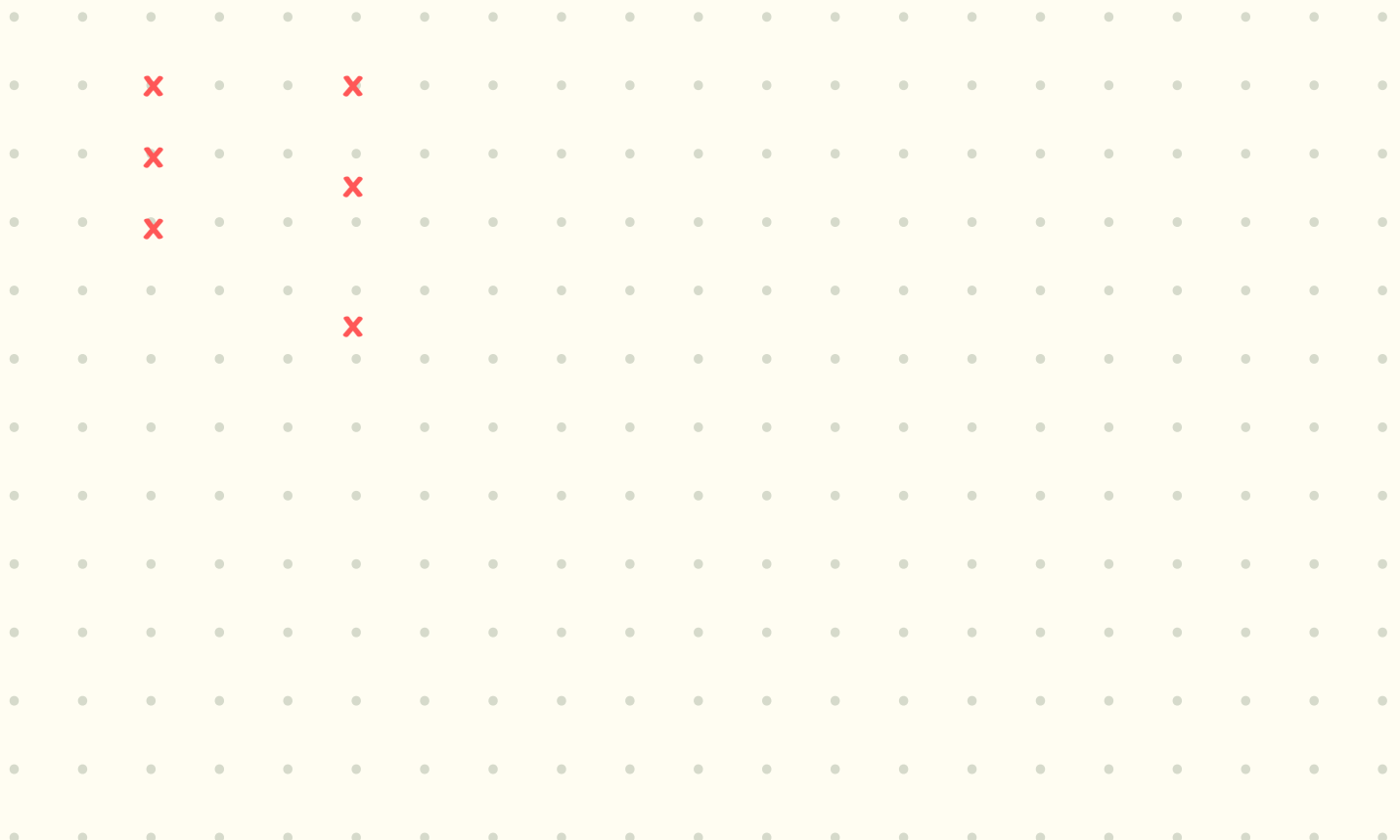
FEUILLE D'EXERCICE

Détails , accessoires et ombres

Le contraste est un excellent moyen de faire ressortir ton personnage sans ajouter plus de détails. En noircissant quelques zones stratégiques, tu apportes du relief, de la profondeur et tu guides naturellement le regard vers les parties importantes du dessin.



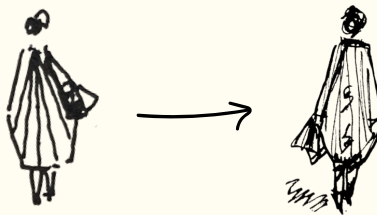
- 1.Place 3 points. Pour l'agrandir et garder les bonnes proportions, je te conseille de ne pas faire buste = jambe mais plutôt allonger les jambes par rapport à la taille du buste pour un rendu plus réaliste.
- 2.Dessine le buste avec une forme simple et légèrement irrégulière pour donner un effet naturel au vêtement
- 3.Ajoute les jambes, l'une plus grande que l'autre pour suggérer le mouvement
- 4.Rajoute lui un ou deux accessoires
- 5.Puis noircis certains zones pour ajouter du contraste et de la profondeur sans oublier l'ombre au sol afin d'ancrer ton personnage
- 6.Termine par la tête (cheveux laches, en chignon, avec un chapeau...)



FEUILLE D'EXERCICE

Détails , accessoires et ombres

Ajoute des ombres sur ton personnages pour lui donner plus de réalisme.



FEUILLE D'EXERCICE

Détails , accessoires et ombres

Entraîne-toi à reproduire cette méthode avec ce nouveau personnage. Ne cherches pas la perfection, les petites imperfections et les irrégularités donnent du caractère à ton dessin.



A large grid of dots for drawing practice, consisting of 20 columns and 20 rows.

FEUILLE D'EXERCICE
Détails , accessoires et ombres

Pour gagner en précision, ajoute un quatrième point afin de repérer le cou, les hanches, les genoux et les pieds.



•
•
•
•



FEUILLE D'EXERCICE
Détails , accessoires et ombres

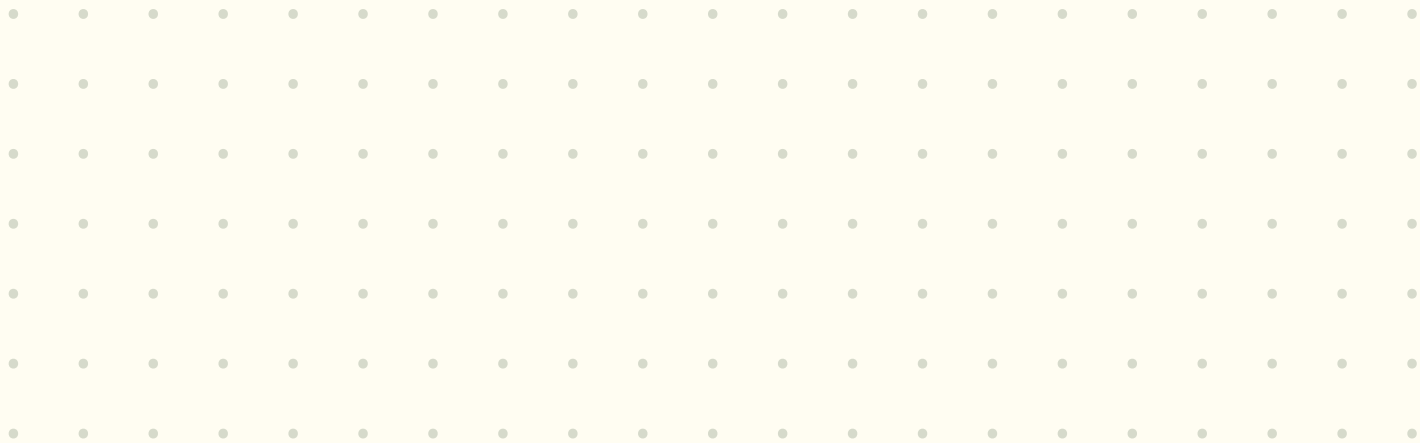
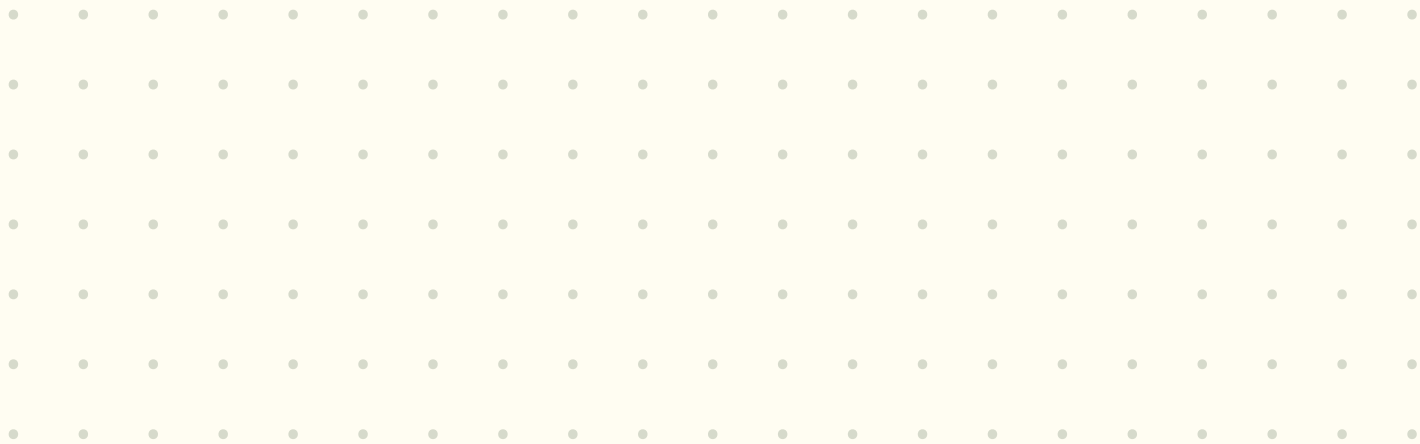
Entraîne-toi avec cet exemple. Modifie la position des jambes, change la posture des personnages, varie les détails (sac, chapeau...), marque les ombres pour donner du contraste et ajoute un autre élément comme un animal de compagnie pour créer un personnage différent.



A large grid of dots for drawing practice, consisting of 16 columns and 20 rows of dots.

FEUILLE D'EXERCICE
Détails , accessoires et ombres

Tu trouveras dans cette section plusieurs modèles de personnages à reproduire. Inspire-toi de leurs postures, de leurs vêtements et de leurs accessoires pour enrichir ton carnet de croquis. Tu peux les recopier tels quels ou les modifier en changeant quelques détails pour créer tes propres personnages.



ETAPE 3

Le mouvement : positions des bras et des jambes

Dans cette troisième étape, tu vas découvrir comment modifier la position des bras et des jambes pour créer des personnages en mouvement et plus expressifs. En variant simplement la posture, tu pourras suggérer la marche, la course ou une interaction avec d'autres personnages.

1. Place les repères des bras avec 2 points. Pour les bras : 1 point pour le coude et 1 point pour la main. Les bras font à peu près la taille du buste.



2. Dessine les bras autour de tes repères avec des lignes simples



3. Marque maintenant les repères des jambes avec 2 points. Pour les jambes : 1 point pour le genou, 1 point pour le pied.



4. Place les jambes autour de tes repères (n'oublie pas de marquer les pieds avec un petit trait ou point dans le sens des jambes)



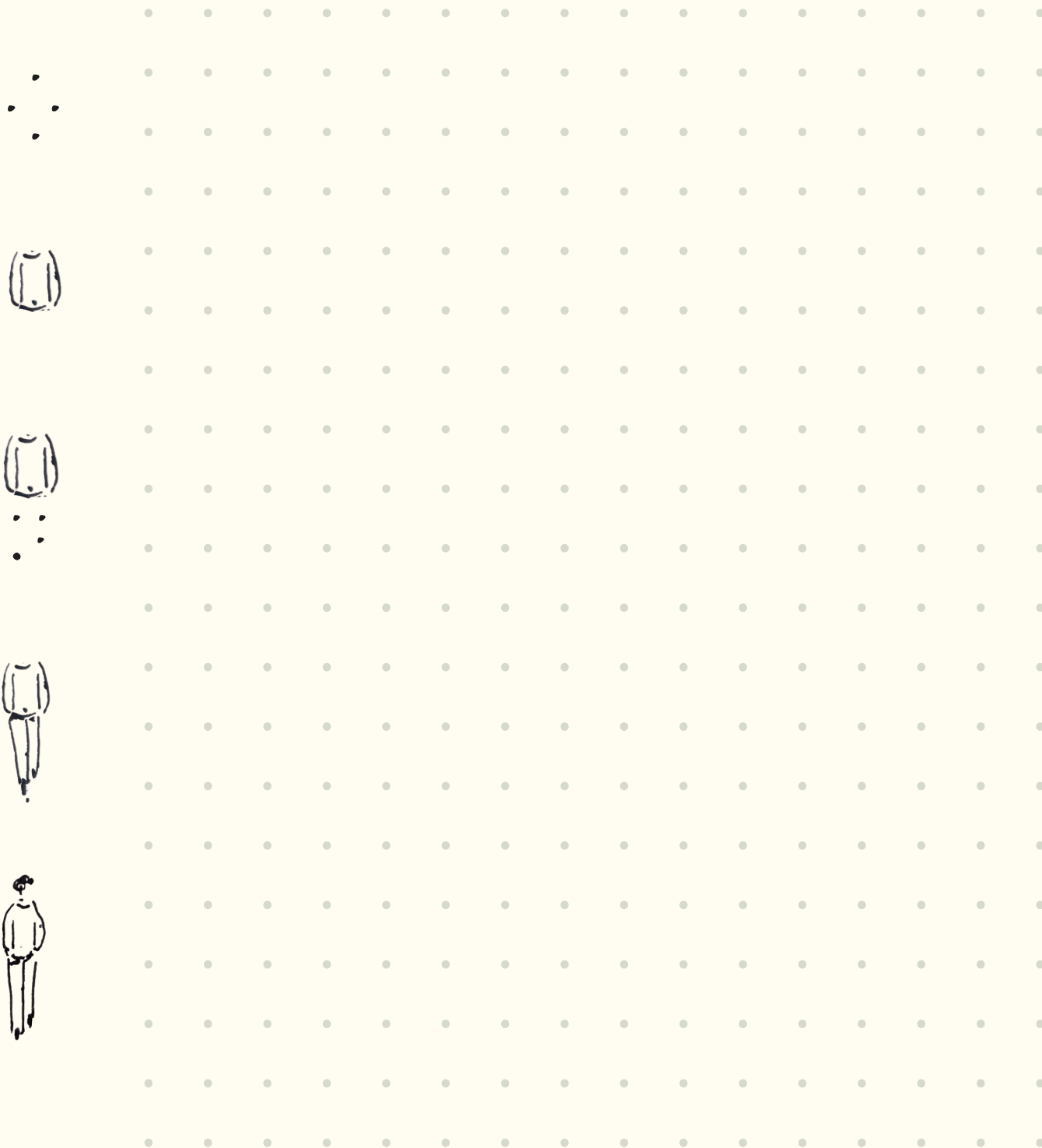
5. Varie leur position pour suggérer une action (marcher, courir, saluer...)



FEUILLE D'EXERCICE

Le mouvement : positions des bras et des jambes

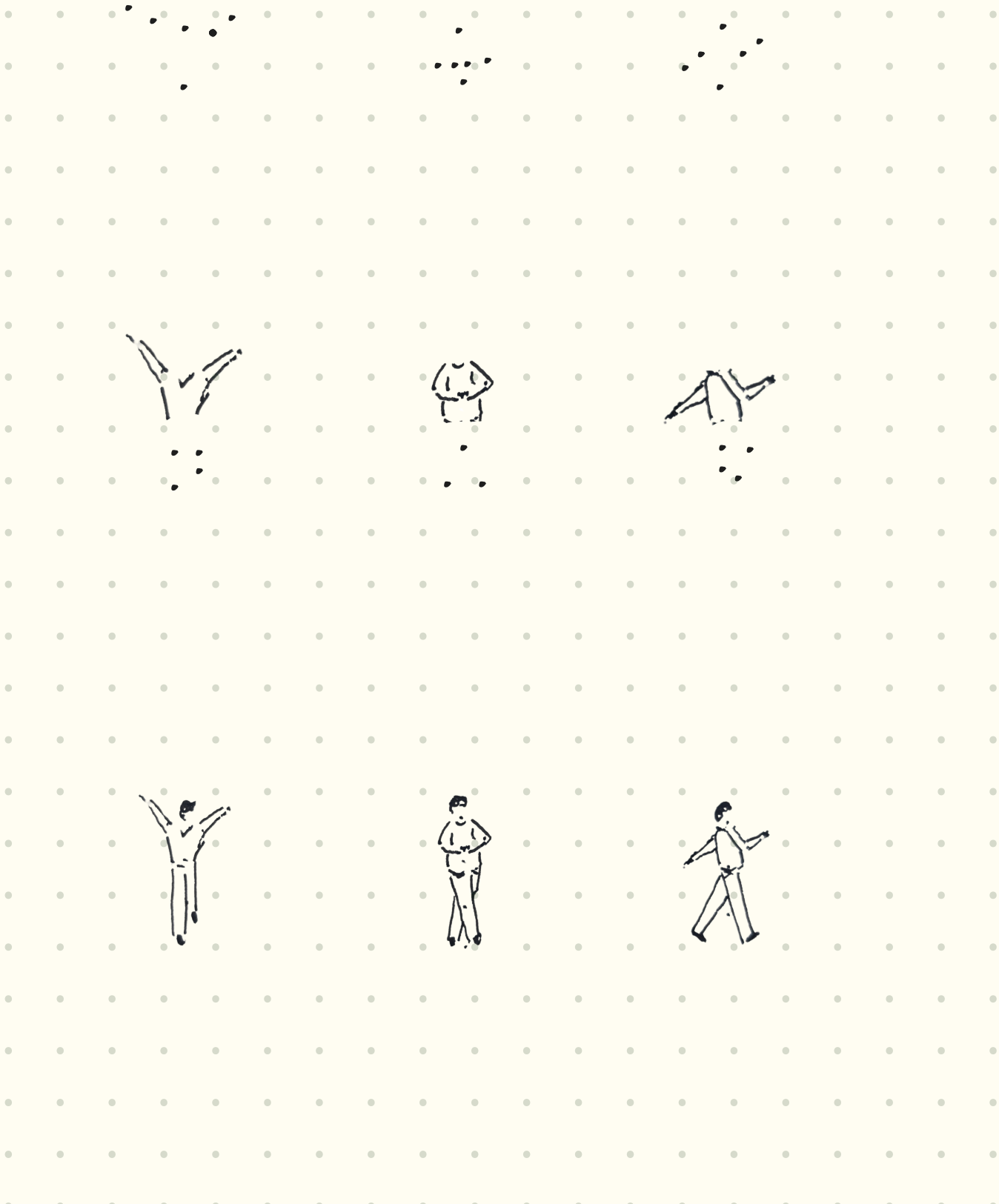
Pour commencer, dessine un personnage en position de base debout, les bras le long du corps avec la technique des points. Pour suggérer la marche, une jambe doit être plus courte que l'autre. Concentre toi sur les proportions et le mouvement avant les détails.



FEUILLE D'EXERCICE

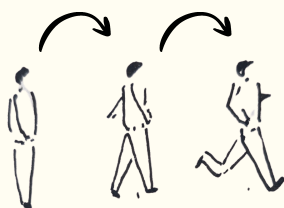
Le mouvement : positions des bras et des jambes

Maintenant dessine ton personnage en mouvement. Essaie des positions différentes : les bras en l'air, les jambes croisées, ou un personnage entrain de marcher...



FEUILLE D'EXERCICE

Le mouvement : positions des bras et des jambes



Pour dessiner un personne qui court, commence avec une position de profil c'est plus facile. Utilise la technique des points pour t'aider avec les proportions.

Les bras et les jambes bougent ensemble, mais toujours en opposition. Si une jambe avance, le bras opposé avance également.

Des bras plus pliés donnent une impression de mouvement plus dynamique.

Ecarte les jambes pour suggérer le mouvement.

Pour dessiner ton personnage qui court, plie la jambe arrière et décolle la du sol



FEUILLE D'EXERCICE

Le mouvement : positions des bras et des jambes

Entraîne toi avec la technique des points à dessiner ton personnage qui court. Une fois que tu maîtrise les positions des bras et des jambes, tu peux lui ajouter des détails (casquette, sac, short....)



FEUILLE D'EXERCICE

Le mouvement : positions des bras et des jambes

Dessine un personnage entrain de courir sous différents angles, de profil, de $\frac{3}{4}$ ou de face. en jouant avec la superposition des jambes.

De profil : la jambe arrière est pliée et décollée du sol



De $\frac{3}{4}$: la jambe arrière est plus courte et on voit légèrement le haut de la cuisse.



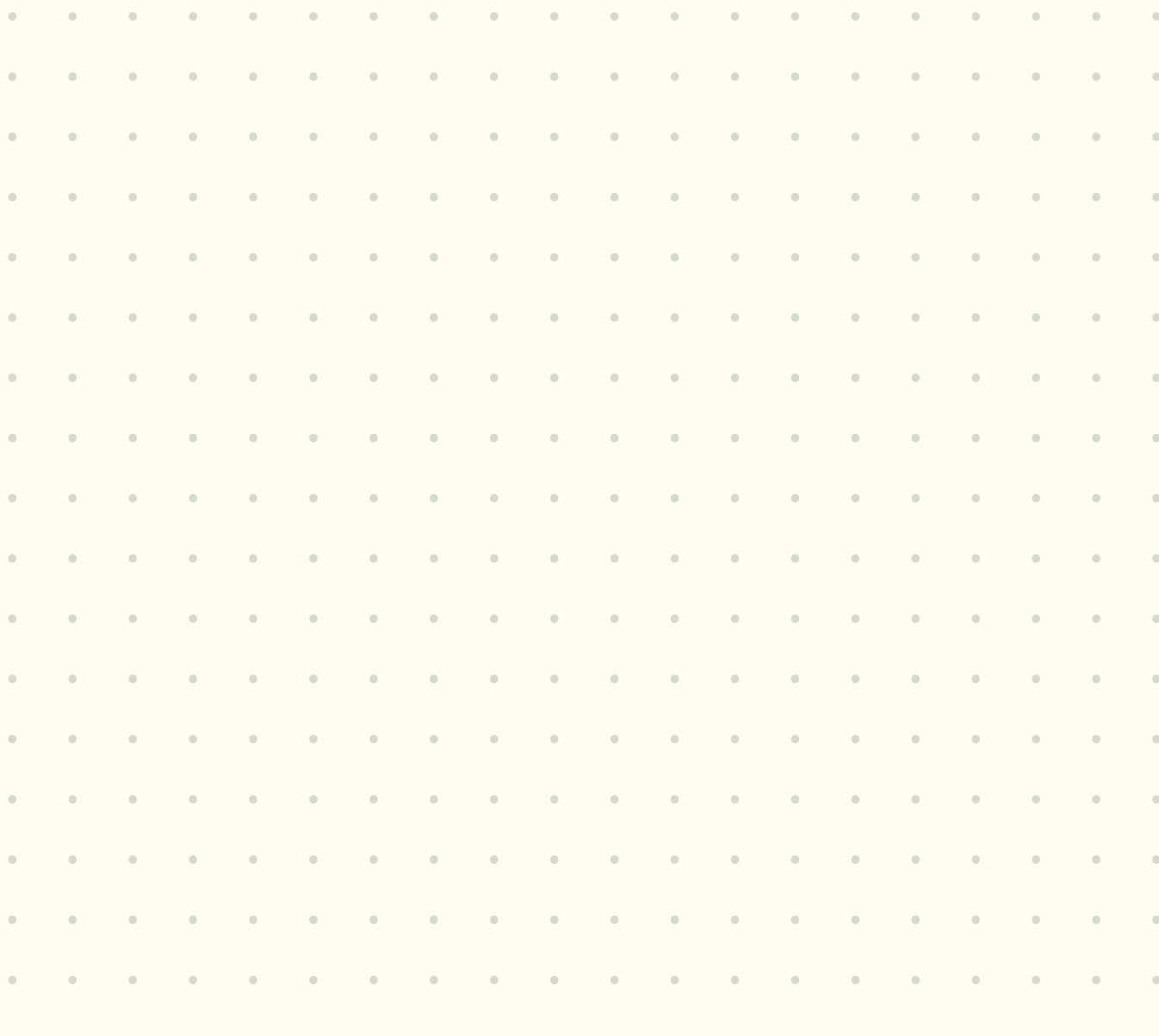
De face : on voit seulement la cuisse et un petit bout du mollet.



FEUILLE D'EXERCICE

Le mouvement : positions des bras et des jambes

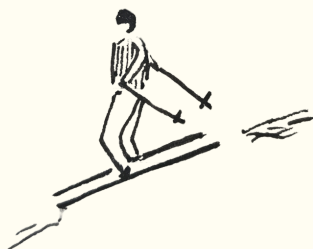
Quelques exemples à reproduire pour t'aider à améliorer les différentes positions des bras et des jambes. Ajoute quelques détails lorsque tu es à l'aise.



FEUILLE D'EXERCICE

Le mouvement : positions des bras et des jambes

Maintenant que tu maîtrises les bras et les jambes, tu peux créer des personnages dans différentes situations (skieur, skateur, golfeur, footballeur...). En adoptant la bonne posture et en ajoutant un ou deux éléments, tu peux raconter une histoire. Garde toujours en tête que la posture est plus importante que les détails.



ETAPE 4

Créer du lien entre les personnages

Dans cette quatrième étape, tu vas apprendre à créer des scènes plus vivantes en faisant interagir plusieurs personnages. Grâce à quelques ajustements de posture et à de petits détails, tu pourras suggérer une discussion, un échange ou un sentiment de proximité entre des amis, une famille, un couple... Et ainsi raconter une histoire avec tes dessins.

1. Oriente tes personnages pour créer une interaction : place les face à face ou côte à côte, fais les regarder dans la même direction...



2. Joue avec les position du corps, des bras et des jambes pour suggérer une discussion, un échange ou une action



3. Varie les tailles et les hauteurs en dessinant des adultes hommes et femmes ainsi que des enfants



FEUILLE D'EXERCICE

Créer du lien entre les personnages

Commence par imaginer une scène entre amis, rapproche les personnages pour suggérer une discussion, une rencontre, une balade ou encore un moment de convivialité.... N'oublie pas que les proportions de la silhouette, des jambes et des bras sont plus importantes que les détails. Commence par 2 personnages puis ajoutes-en d'autres lorsque tu es plus à l'aise.



FEUILLE D'EXERCICE

Créer du lien entre les personnages

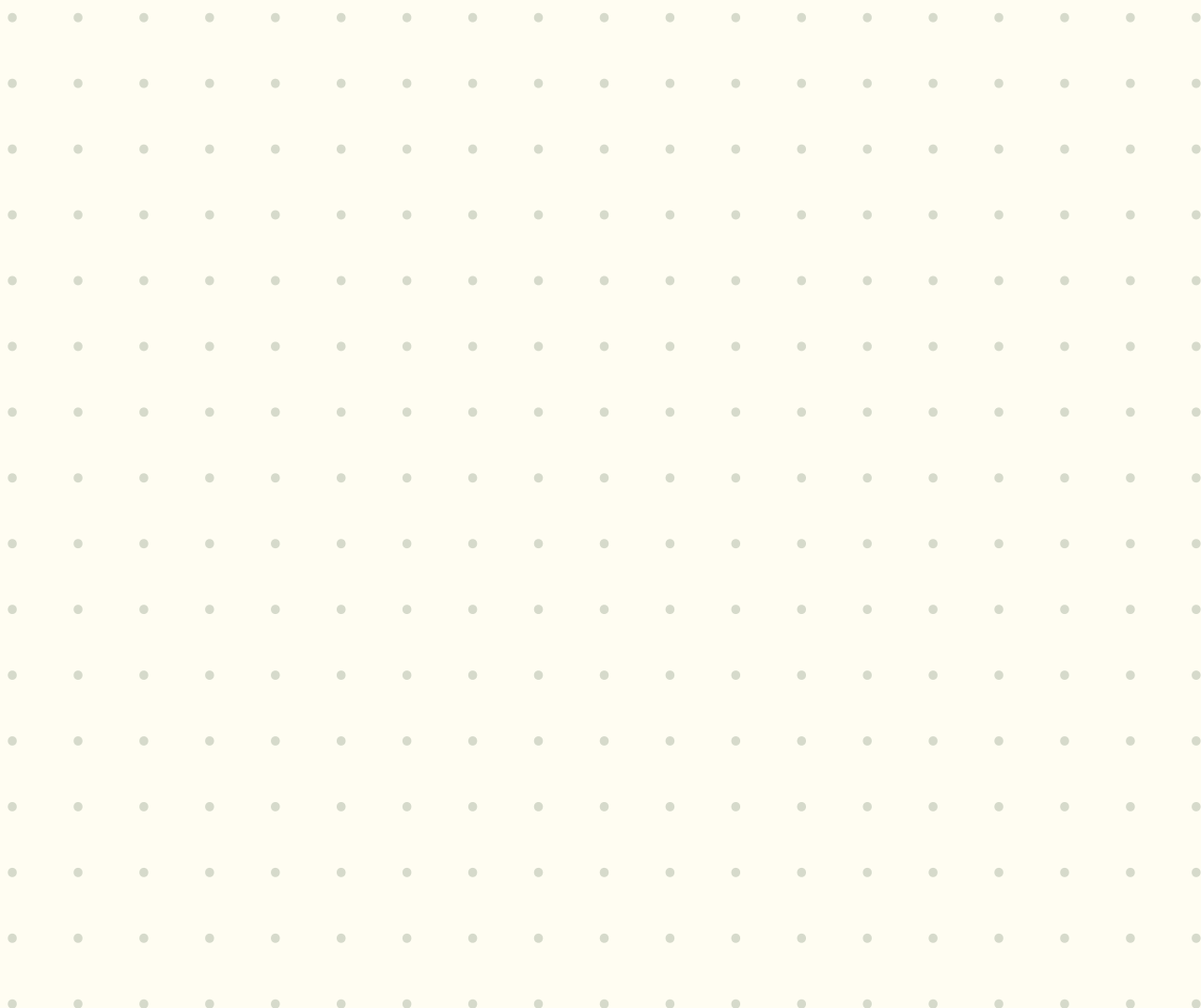
Ensuite joue avec les positions des bras pour suggérer la proximité d'un couple : main dans la main, un bras dans le dos.... Tu peux aussi superposer les personnages pour insister sur le contact. Pour un rendu plus naturel, n'hésite pas à dessiner la femme légèrement plus petite que l'homme (c'est souvent le cas dans la réalité)



FEUILLE D'EXERCICE

Créer du lien entre les personnages

Maintenant ajoute des enfants de différentes tailles et dans différentes positions : un enfant qui tient la main de ses parents, un enfant sur les épaules ou dans les bras d'un parent.... Cela te permet de créer du lien raconter une histoire.



FEUILLE D'EXERCICE

Créer du lien entre les personnages

Dessine une petite histoire en 3 dessins. L'idée est de faire passer les émotions et les liens qu'unissent cette maman et ce petit garçon. Un détail bien placé suffit souvent à raconter une histoire.



1. L'enfant offre un bouquet de fleurs à sa maman



2. La maman se penche pour sentir les fleurs



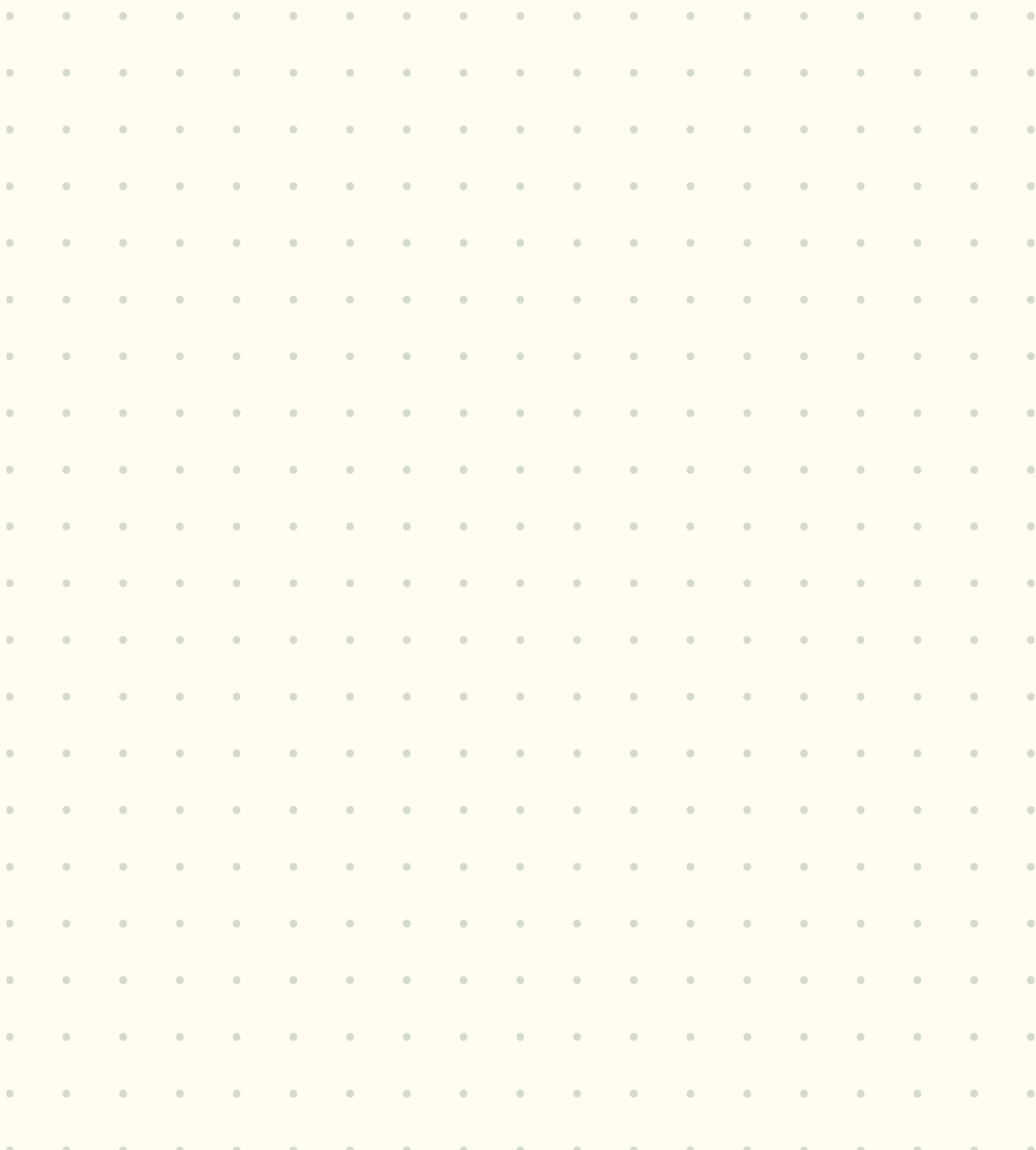
3. Ils repartent ensemble, côte à côte, le bouquet à la main.

A large grid of dots for drawing the story.

Exercice final

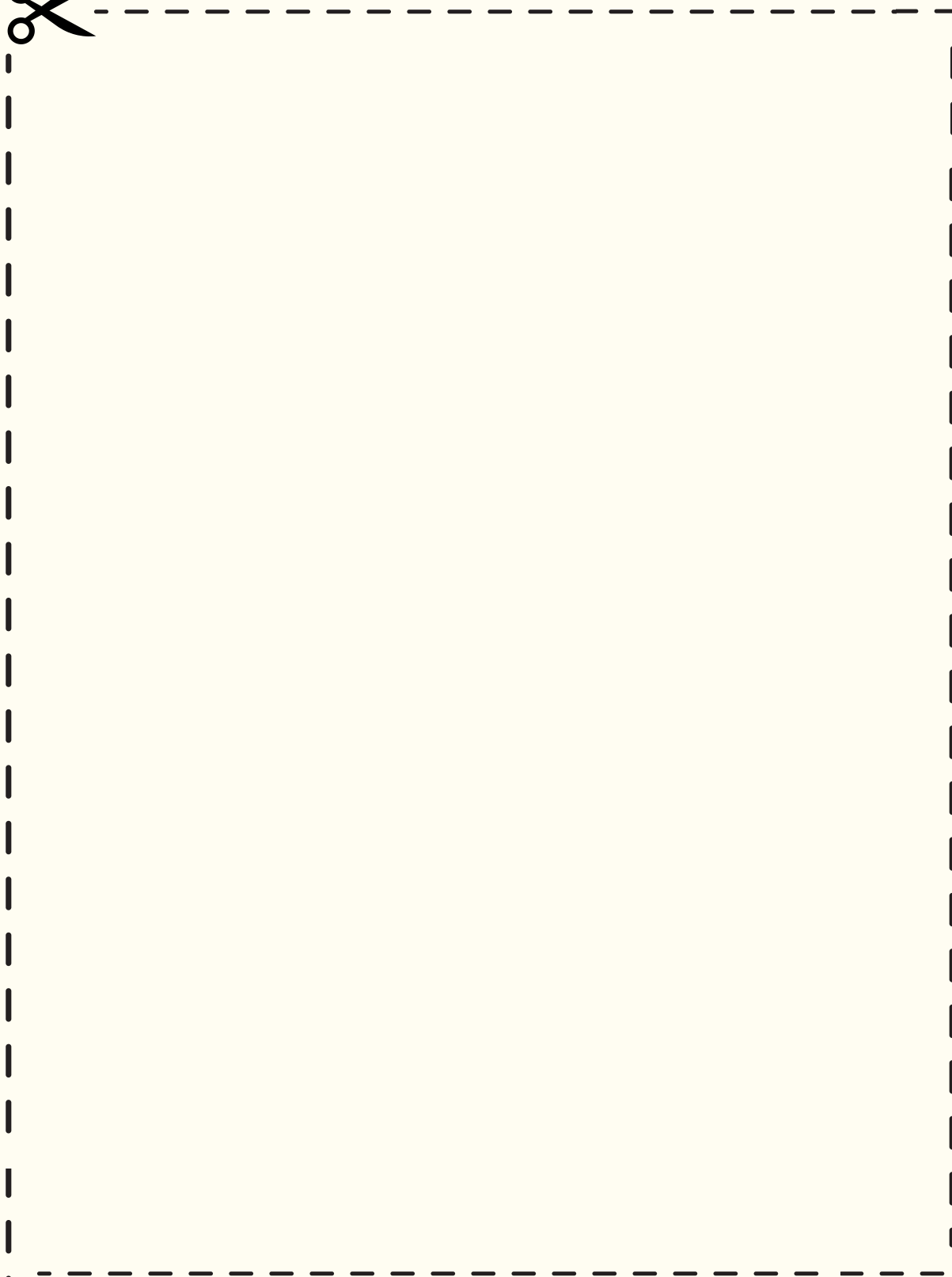
Crée ton propre personnage

Tu connais maintenant toutes les bases pour dessiner des personnages. Il est temps de laisser parler ton imagination. Crée ton propre personnage en utilisant les techniques apprises tout au long du cahier : proportions, posture, mouvement, détails et ombres. Amuse-toi à le rendre unique ! Tu peux varier les tailles mais pense toujours à garder les proportions pour un rendu plus réaliste (jambes = 2 fois le buste).



Encadre ton personnage

1. Dessine ton personnage (sans les pointillées, attention aux proportions)
2. Imprime le en A4
3. Découpe le long des pointillés
4. Encadre le (Format A5) pour garder un joli souvenir !





Bravo ! Tu as terminé le Cahier d'entraînement Dessine Club.

Le plus important maintenant est de continuer à dessiner régulièrement. Quelques minutes par jour suffisent pour progresser.

Avant chaque dessin, rappelle-toi :

- ✓ Commence par les proportions.
- ✓ Dessine les grandes formes avant les détails.
- ✓ Ajoute du mouvement.
- ✓ Termine par les ombres et les accessoires.

Et surtout... amuse-toi !

Partage les photo de tes dessins en identifiant @dessineclub sur Instagram. J'adore découvrir les créations de mes clients et les repartager sur monc compte.

A très bientôt,
Laurène