

MINI-GUIDE OFFERT

AUORES BORÉALES LE KIT DE DÉMARRAGE

— L'essentiel pour votre première nuit



© Théophane Kiefer

Théophane Kiefer

PHOTOGRAPHE PASSIONNÉ DE L'HIVER ARCTIQUE

EXTRAIT DU GUIDE « AUORES BORÉALES · LAPONIE »

AVANT DE COMMENCER

CE MINI-GUIDE VOUS EST OFFERT

Si vous lisez ces lignes, c'est probablement que vous rêvez de voir des aurores boréales — ou que vous partez bientôt les chercher. Bonne nouvelle : vous êtes au bon endroit.

J'ai passé six mois d'hiver au-dessus du cercle polaire arctique, à travers la Norvège, la Suède et la Finlande, à photographier les nuits polaires. J'en ai tiré un guide complet de 84 pages. Ce que vous tenez ici, c'est son concentré : **les quatre choses qui feront la différence dès votre première nuit dehors.**

Vous y trouverez la vérité sur ce qu'on voit *vraiment* à l'œil nu, un réglage de départ qui fonctionne, les six gestes à connaître au smartphone, et la seule règle de prévision qui compte pour décider de sortir ce soir.

Toutes les photos de ces pages ont été prises au cours de l'hiver arctique 2024-2025, en Suède et en Norvège. Aucune n'a été générée ni assemblée : ce sont les nuits que j'ai vraiment vues.

Bonne lecture — et couvrez-vous bien.

— Théophane · @theophanekfr

Ce mini-guide est un extrait librement partageable du guide « Aurores boréales · Laponie — Les comprendre, les prévoir, les photographier », disponible sur Amazon. Photographies © Théophane Kiefer.



© Théophane Kiefer

01 · L'ÉTAT D'ESPRIT

LA VÉRITÉ SUR CE QUE VOUS ALLEZ VOIR

Une chose m'agace depuis des années : les tours « aurore garantie » et les photos spectaculaires qui laissent croire que le ciel ressemble chaque nuit à un écran de veille. La réalité est plus subtile — et plus belle, si on sait à quoi s'attendre.

La plupart du temps, une aurore est une **traînée pâle qu'on prend pour un nuage**. Les capteurs de nos appareils — smartphones compris — sont bien plus sensibles à la lumière que la rétine humaine : ils embellissent la réalité, systématiquement. La photo montre presque toujours plus que l'œil.

Mais ne vous méprenez pas : une aurore puissante, elle, se voit parfaitement à l'œil nu. C'est lumineux, ça bouge, ça danse — la première fois, ça remue les tripes. Et cette même traînée grisâtre peut, en quelques minutes, se déployer en rideaux colorés. Avec les aurores, rien n'est jamais acquis : c'est tout le problème, et tout le charme.

UNE AURORE A DEUX ÉTATS



L'état ordinaire — à l'écran, une lueur verte ; à l'œil nu, presque rien.



L'état de tempête — cette fois, vos yeux le voient aussi.

La plupart des nuits, l'aurore n'existe pleinement que sur l'écran : le capteur révèle des couleurs que l'œil ne fait que deviner. Et puis il y a les nuits de forte activité, où le ciel s'embrase pour de vrai. **Avoir conscience de ces deux états, c'est ne pas être déçu par l'ordinaire — et savoir que l'extraordinaire existe.**

CE QU'IL FAUT RETENIR

- Personne ne peut vous **garantir** le spectacle — ni une agence, ni une application.
- Une lueur pâle qui ressemble à un nuage ? **Photographiez-la** pour vérifier : c'est souvent le début d'une grande nuit.
- La patience et les yeux vers le ciel battront toujours l'écran du téléphone.

LE RÉGLAGE DE DÉPART QUI FONCTIONNE

Il n'existe pas de réglage universel — tout dépend de l'intensité de l'aurore, qui peut changer trois fois en dix minutes. Mais il existe un point de départ fiable, à préparer *chez vous, au chaud*, avant de sortir :

Mode M	Tout en manuel, format RAW , autofocus désactivé.
f/2.8	Ouverture au maximum de votre objectif — on ne ferme jamais le diaphragme la nuit.
ISO 3200	N'ayez pas peur du bruit : une photo bruitée et nette vaut infiniment mieux qu'une photo propre et floue.
5 – 10 s	Sur trépied, retardateur 2 secondes pour ne pas faire vibrer l'appareil.
Mise au point	En manuel, sur une étoile brillante, en zoomant ×10 dans le live view — jamais sur la butée « infini » de l'objectif.

Puis ajustez en regardant vos images — et retenez la seule règle qui compte :

LA RÈGLE D'OR

- **Plus l'aurore bouge, plus la pose doit être courte.** L'intuition pousse à faire l'inverse — c'est elle qui produit ces bouillies vertes informes.
- Une aurore calme supporte 10–15 s. Une aurore qui danse exige 1–4 s.

LES SIX GESTES AVANT D'APPUYER

Pas d'appareil photo ? Aucune raison de se priver : les téléphones récents s'en sortent très honorablement, même à main levée — leurs modes nuit empilent des dizaines de vues courtes.

- 1 **Mode nuit activé**, flash désactivé.
- 2 **Mise au point sur l'infini**, exposition verrouillée (appui long sur l'écran).
- 3 **Retardateur 3 secondes** — ne touchez pas l'écran au déclenchement.
- 4 **Objectif essuyé** : buée et traces de doigts créent un halo autour de chaque étoile.
- 5 **Luminosité d'écran au minimum** : batterie préservée, yeux habitués au noir.
- 6 **Deux mains, coudes serrés** contre le buste — et restez immobile jusqu'au bout du décompte.



Prise au téléphone, sans appareil photo dans l'histoire.
(iPhone 15 Pro Max)

Dernier réflexe : le froid vide les batteries d'un coup — gardez le téléphone contre votre corps entre deux photos.

ARRÊTEZ DE GUETTER LE KP 7

Le Kp est le chiffre que tout le monde regarde — et le plus mal compris. Il ne mesure pas la beauté du spectacle : il indique **jusqu'à quelle latitude l'aurore descend**.

Si vous êtes en Laponie, à Tromsø ou à Abisko, vous êtes déjà *sous* l'ovale auroral : un Kp de 2 ou 3 suffit amplement pour avoir une aurore au-dessus de votre tête. Certaines de mes plus belles nuits ont eu lieu avec un Kp de 3. C'est à Oslo ou en Écosse qu'il faut un Kp 6 ou 7 — pas là-haut.

Et le vrai adversaire n'est pas l'activité solaire. Sur mes six mois en Arctique, je n'ai jamais raté une aurore par manque d'activité : je les ai toutes ratées **à cause des nuages**.

CE QU'IL FAUT RETENIR

- Sous l'ovale auroral, **un Kp 3 avec un ciel dégagé vaut infiniment mieux qu'un Kp 7 sous les nuages**.
- La météo passe avant la météo spatiale : sortez dès que le ciel est dégagé, quels que soient les chiffres.
- Les prévisions se trompent dans les deux sens — des nuits « mortes » qui s'embrasent, des nuits « historiques » qui ne donnent rien.

Quels indicateurs regarder à la place du Kp, quels sites et quelles applications installer, comment lire le vent solaire : c'est l'objet du chapitre 3 du guide complet.



© Théophane Kiefer

Avec un peu de chance, c'est ce spectacle qui vous attend : une aurore franche et colorée, qui se voit à l'œil nu. Ces nuits-là existent — je vous souhaite d'en vivre une.

ALLER PLUS LOIN

CE MINI-GUIDE EST UN EXTRAIT

Le guide complet — 84 pages, une quarantaine de photographies, 14 chapitres — contient tout ce qui n'a pas tenu ici :

- Le **tableau des réglages** détaillé selon l'intensité de l'aurore, du voile pâle à la tempête solaire
- Le **Bz, le Hp30, le vent solaire** : les indicateurs qui comptent vraiment, et ma routine d'une journée type
- La **mise au point pas à pas**, l'histogramme, la balance des blancs, le timelapse
- S'équiper contre le grand froid, la **sécurité**, le repérage de spot
- Le mode Pro du **smartphone**, la retouche sans en faire trop
- Le **piège de la condensation** qui peut détruire un objectif — et comment l'éviter
- Les **13 erreurs** les plus fréquentes

DISPONIBLE SUR AMAZON · BROCHÉ A5 COULEUR

AURORES BORÉALES · LAPONIE

Une question, une image à me montrer ? Je réponds à tout le monde sur Instagram : [@theophanekfr](https://www.instagram.com/theophanekfr).

© 2026 Théophile Kiefer — mini-guide librement partageable, tel quel et gratuitement. Photographies protégées par le droit d'auteur.