

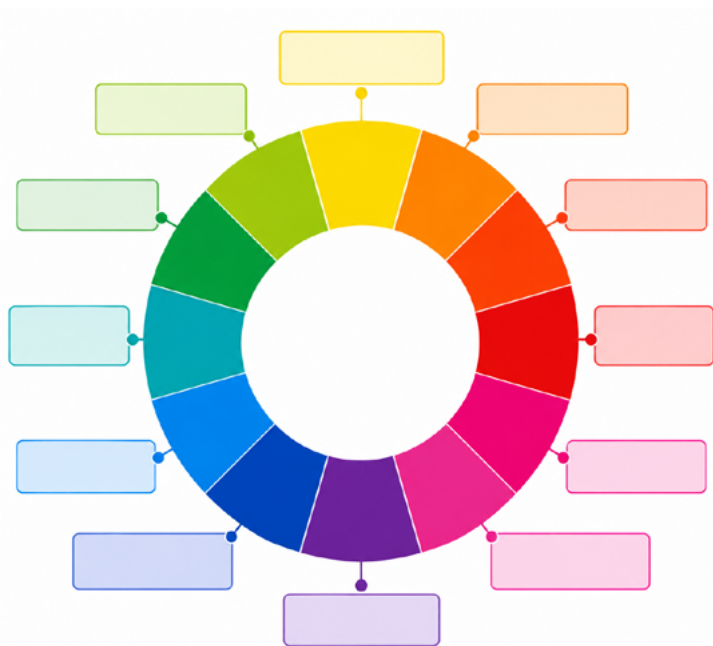
COLORS&YOU
Image Personnelle et Professionnelle

CAHIER D'EXERCICES *la couleur*



Le cercle chromatique

Complétez le cercle en indiquant le nom de chaque couleur



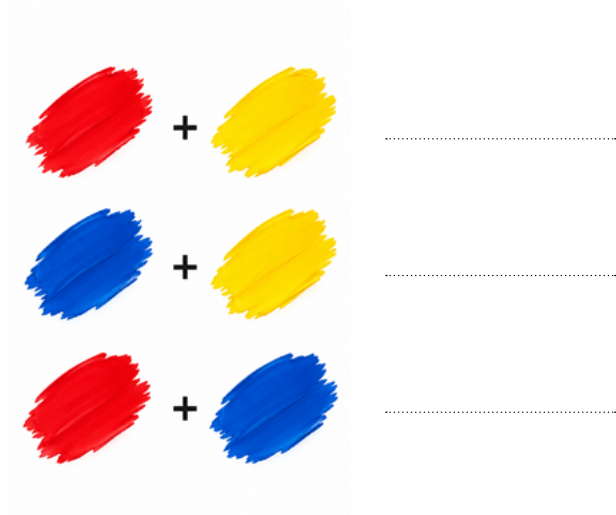
Primaires, secondaires ou tertiaires?

Indiquez la catégorie de chaque couleur

- ☐ Orange
- ☐ Bleu-violet (indigo)
- ☐ Jaune
- ☐ Vert
- ☐ Rouge-violet (pourpre)
- ☐ Rouge
- ☐ Bleu-vert (turquoise)
- ☐ Violet
- ☐ Jaune-orangé (ocre)
- ☐ Jaune-vert
- ☐ Bleu
- ☐ Rouge-orangé (vermillon)

Les mélanges

Quelle couleur obtient-on?



Les nuances tertiaires

Associez chaque mélange à la bonne teinte



Vrai ou faux ?

Les couleurs primaires sont le rouge, le bleu et le jaune.

☐ Vrai

☐ Faux

Les couleurs secondaires sont obtenues par le mélange de deux couleurs primaires.

☐ Vrai

☐ Faux

Les couleurs tertiaires naissent du mélange de deux couleurs secondaires.

☐ Vrai

☐ Faux

Le rouge et le vert sont des couleurs opposées sur le cercle chromatique.

☐ Vrai

☐ Faux

Le rouge et l'orange sont des couleurs voisines sur le cercle chromatique.

☐ Vrai

☐ Faux

Choix multiple

1. Quelles sont les trois couleurs primaires ?

- ☐ Rouge ☐ Vert ☐ Bleu
☐ Jaune ☐ Violet ☐ Orange

2. Quelles sont les couleurs secondaires ?

- ☐ Rouge ☐ Orange ☐ Vert
☐ Bleu ☐ Violet ☐ Jaune

3. Quelles sont les couleurs tertiaires ?

- ☐ Turquoise ☐ Indigo ☐ Orange
☐ Pourpre ☐ Violet ☐ Vert clair

Reliez chaque couleur à sa définition.

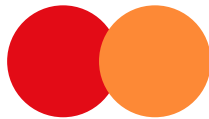
- | | | |
|---|--------|--|
|  | Rouge | • Couleur secondaire obtenue par le mélange du rouge et du jaune. |
|  | Bleu | • Couleur primaire qui permet de créer des teintes du pâle au vif. |
|  | Jaune | • Couleur associée à la nature, à l'équilibre et à l'harmonie. |
|  | Orange | • Couleur chaude et dynamique qui attire l'attention. |
|  | Vert | • Couleur froide et profonde, associée à la créativité et au rêve. |
|  | Violet | • Couleur primaire souvent liée au ciel et à la mer. |

Couleurs opposées ou voisines ?

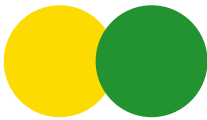
Indiquez s'il s'agit de couleurs opposées ou voisines sur le cercle chromatique.



.....



.....



.....



.....

Complétez les phrases avec les mots suivants : primaires – secondaires – tertiaires.

L'orange, le vert et le violet sont des couleurs

.....

Le rouge, le bleu et le jaune sont des couleurs

.....

Le rouge-orangé, le jaune-orangé, le jaune-vert, le bleu-vert, le bleu-violet et le rouge-violet sont des couleurs

.....

En quelques lignes, expliquez pourquoi le cercle chromatique est un outil fondamental et comment il peut être utile dans l'art, la décoration ou la mode.

.....

.....

.....

.....

.....

La teinte – Indiquez le nom de chaque teinte



.....



.....



.....



.....



.....

La nuance – Indiquez la nuance obtenue

Rouge + blanc = ...

Rouge + noir = ...

Rouge + jaune = ...

Rouge + bleu = ...

Bleu + blanc = ...

La valeur – Classez ces couleurs de la plus claire à la plus foncée (inscrivez les numéros de 1 à 5).



Le ton – Indiquez si chaque couleur est plutôt chaude, froide ou neutre.

CHAUDE

FROIDE

NEUTRE



Orange



Turquoise



Rouge violacé



Beige



Bleu gris

L'intensité – Dans chaque paire, cochez la couleur qui présente l'intensité la plus élevée.



Teinte, nuance ou valeur ?

Pour chaque proposition, identifiez la dimension de la couleur qui est modifiée.

	Teinte	Nuance	Valeur
Bleu + blanc donne un bleu clair.	☐	☐	☐
Rouge + noir donne un bordeaux.	☐	☐	☐
Jaune + rouge donne de l'orange.	☐	☐	☐
Une couleur plus claire que la couleur de base.	☐	☐	☐
Une couleur plus foncée que la couleur de base.	☐	☐	☐

	Teinte	Nuance	Valeur
On modifie la clarté d'une couleur en ajoutant du blanc ou du noir.	☐	☐	☐
On obtient une autre couleur en mélangeant deux teintes.	☐	☐	☐
On parle du nom de la couleur (rouge, bleu, vert...).	☐	☐	☐
On crée une variation d'une couleur de base.	☐	☐	☐

Quelle dimension est modifiée ?

Pour chaque situation, observez les deux couleurs et indiquez quelle dimension de la couleur est principalement modifiée.

	Teinte	Nuance	Valeur
 →  On ajoute du blanc au rouge.	☐	☐	☐
 →  On ajoute du noir au bleu.	☐	☐	☐
 →  On mélange le jaune avec du rouge.	☐	☐	☐
 →  On rend la couleur plus terne (moins vive).	☐	☐	☐
 →  On obtient une autre couleur.	☐	☐	☐

Analysez une couleur

Observez chaque couleur et complétez les informations demandées.

	
Teinte	Teinte
Valeur	Valeur
Ton	Ton
Intensité	Intensité
	
Teinte	Teinte
Valeur	Valeur
Ton	Ton
Intensité	Intensité

Mise en situation

Pour chaque transformation, indiquez quelle dimension de la couleur est travaillée et expliquez brièvement pourquoi.

 →  Dimension : Pourquoi ?	 →  Dimension : Pourquoi ?	 →  Dimension : Pourquoi ?	 →  Dimension : Pourquoi ?
---	---	---	---

Indiquez la couleur complémentaire de chaque couleur.

	→	_____
	→	_____
	→	_____
	→	_____
	→	_____

Ces propositions sont-elles des couleurs complémentaires ?

		☐ Oui	☐ Non
		☐ Oui	☐ Non
		☐ Oui	☐ Non
		☐ Oui	☐ Non
		☐ Oui	☐ Non

Parmi ces groupes, cochez celui qui forme une harmonie de couleurs analogues.

☐			
☐			
☐			
☐			

Dans chaque série, ajoutez une couleur de la même famille pour créer une harmonie de couleurs analogues.

Parmi ces propositions, cochez celles qui forment une harmonie de couleurs triadiques.

			☐
			☐
			☐
			☐

*Quelles harmonies de couleurs sont utilisées dans ces tenues ?
Complémentaires, analogues ou triadiques*



Classez ces couleurs

Écrivez chaque numéro dans la colonne correspondante.

1 Lagon	2 Pêche	3 Mimosa	4 Tomate	5 Framboise	6 Grenat
7 Lavande	8 Pervenche	9 Indigo	10 Lilas	11 Orchidée	12 Cyclamen
13 Menthe	14 Émeraude	15 Sapin	16 Olive	17 Anis	18 Citron
19 Terracotta	20 Caramel	21 Taupe	22 Sable	23 Perle	24 Anthracite
					

Quelle est la température de chaque couleur ?

 Canari			
 Roi			
 Dragée			
 Amande			
 Mandarine			
 Parme			
 Pétrole			
 Vieux rose			
 Chocolat			
 Gris bleuté			

Parmi ces couleurs, lesquelles sont froides ?

				
☐	☐	☐	☐	☐
				
☐	☐	☐	☐	☐

Identifiez l'intrus

Vrai ou faux ?

Le framboise est une couleur chaude.
Le pervenche est une couleur froide.
Le moutarde est une couleur neutre.
Le pétrole est une couleur froide.
Le vieux rose est une couleur neutre.

☐ Vrai	☐ Faux
☐ Vrai	☐ Faux
☐ Vrai	☐ Faux
☐ Vrai	☐ Faux
☐ Vrai	☐ Faux

Quelle est la dominante de chaque image ?



- | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ chaudes | ☐ chaudes | ☐ chaudes |
| ☐ froides | ☐ froides | ☐ froides |
| ☐ neutres | ☐ neutres | ☐ neutres |

Reliez chaque couleur à la bonne catégorie.



Couleurs chaudes

Couleurs froides

Couleurs neutres

Trouvez l'intrus

Dans chaque ligne, une couleur n'appartient pas à la même famille. Laquelle ? Pourquoi ?



Quelle ambiance évoque chaque image ?



- ☐ Ambiance chaude
☐ Ambiance froide
☐ Ambiance neutre

- ☐ Ambiance chaude
☐ Ambiance froide
☐ Ambiance neutre

Quelle est la température de chaque vêtement ?



- ☐ chaude
☐ froide
☐ neutre

- ☐ chaude
☐ froide
☐ neutre

- ☐ chaude
☐ froide
☐ neutre

- ☐ chaude
☐ froide
☐ neutre

- ☐ chaude
☐ froide
☐ neutre

- ☐ chaude
☐ froide
☐ neutre

Réalisez un moodboard avec des couleurs froides et un autre avec des couleurs chaudes, à l'aide de collages ou d'illustrations.

Créez 4 exemples de tenues chaudes et 4 exemples de tenues froides à l'aide de collages ou d'illustrations.

Reliez chaque couleur à ses principales significations.



• Joie et optimisme



• Spiritualité et réflexion



• Amour et romance



• Énergie et vitalité



• Calme et sérénité



• Nature et renouveau



• Passion et détermination

Choisissez la couleur la plus appropriée pour chaque situation.

Communiquer la confiance lors d'une présentation professionnelle.

Créer une ambiance douce et apaisante dans une chambre.

Attirer l'attention sur une promotion en magasin.

Évoquer la nature et le bien-être dans un spa.

Symboliser la féminité et la tendresse.

Inspirer la créativité et l'enthousiasme.

Représenter le luxe et la sophistication.

Vrai ou faux ?

Le rouge est souvent associé à la passion et à l'énergie.

☐ Vrai

☐ Faux

Le bleu évoque la chaleur et la vitalité.

☐ Vrai

☐ Faux

Le rose symbolise l'innocence et la douceur.

☐ Vrai

☐ Faux

Le jaune est lié à l'optimisme et à la joie.

☐ Vrai

☐ Faux

Le vert est traditionnellement associé à la colère.

☐ Vrai

☐ Faux

Le violet est une couleur souvent liée à la spiritualité.

☐ Vrai

☐ Faux

L'orange est perçu comme une couleur dynamique et créative.

☐ Vrai

☐ Faux

Cochez l'émotion qui vous semble la plus représentative



☐ Calme

☐ Passion

☐ Renouveau

☐ Douceur



☐ Liberté

☐ Énergie

☐ Confiance

☐ Séduction



☐ Féminité

☐ Vitalité

☐ Apaisement

☐ Détermination

Choisissez une intention ou un message et composez une palette de 3 couleurs qui vous semblent adaptées.

Intention / message

☐ Dynamisme et motivation

☐ Calme et équilibre

☐ Amour et bienveillance

☐ Confiance et professionnalisme

☐ Créativité et inspiration

Ma palette de couleurs

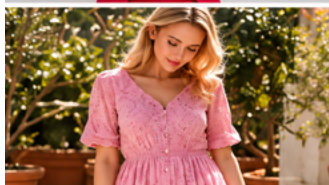


Pourquoi ces couleurs ?

Reliez chaque image à la proposition correspondante.



Pour un look cosy et chaleureux.



Pour une allure sérieuse et élégante.



Pour un look décontracté.



Pour une prise de parole, pour marquer les esprits.



Pour un look tendre et élégant.

Entourez la couleur la plus adaptée pour chaque situation

Un entretien d'embauche.



Un rendez-vous romantique.



Une journée créative en solo ou en équipe.



Une présentation devant un public.



Un moment de détente le week-end.



Une soirée ou un événement chic.



Vrai ou faux ?

Le rouge attire l'attention et renforce la confiance en soi.

☐ Vrai

☐ Faux

Le jaune est toujours associé à l'enfance.

☐ Vrai

☐ Faux

Le bleu évoque le calme et la fiabilité.

☐ Vrai

☐ Faux

Le rose est une couleur idéale pour dynamiser une tenue.

☐ Vrai

☐ Faux

Le vert symbolise l'équilibre et le renouveau.

☐ Vrai

☐ Faux

Le rouge est souvent associé à un look élégant.

☐ Vrai

☐ Faux

Associez chaque couleur à un ou plusieurs effets.



Créativité



Passion



Calme



Élégance



Nature



Douceur



Modernité



Énergie



Confiance



Sérénité

Simplicité

Chic

Originalité

Chaleur

Professionalisme