

2021

MÉDIA  
THÈQUES

LUBERON MONTS DE VAUCLUSE

# Atelier Visioconférence

**Réussir son entretien à distance**

*par Simon - conseiller numérique*

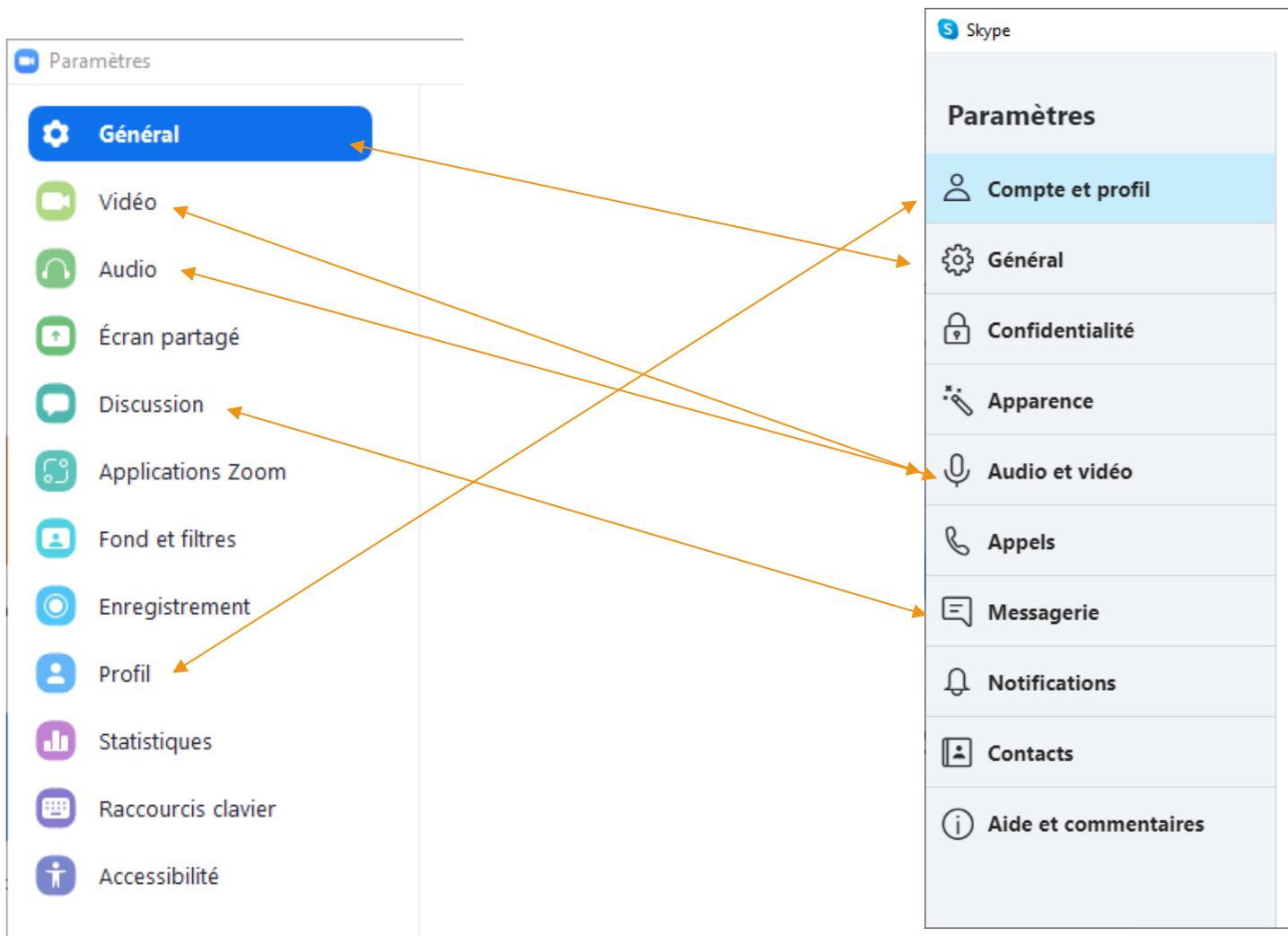
# 1 TABLE DES MATIERES

---

2	COMPRENDRE LA LOGIQUE DES LOGICIELS .....	3
2.1	Les fonctionnalités peuvent varier d'un logiciel a l'autre mais les fonctions de bases restent les mêmes. ....	4
3	CONFIGURER SON ÉQUIPEMENT VIDÉO ET AUDIO .....	5
3.1	Vidéo : il existe deux types de camera.....	5
3.2	Audio : gare aux bruits autour de vous.....	6
3.2.1	Si vous utilisez le microphone intégré à votre ordinateur : .....	6
3.3	Tester le bon fonctionnement de la vidéo / audio .....	7
3.4	Configuration : aussi possible depuis le menu de configuration de l'application .....	8
3.6	Tester la qualité de sa connexion internet .....	9
	ALLEZ PLUS LOIN : COMMENT RESSEMBLER A UNE STAR DE CINÉMA EN VIDÉO ? .....	10
3.7	Placer la caméra à la hauteur des yeux et regarder dans l'objectif.....	10
3.8	L'éclairage doit mettre en valeur.....	11
3.9	Plus de son et moins de bruit.....	12
4	Annexes & références .....	13

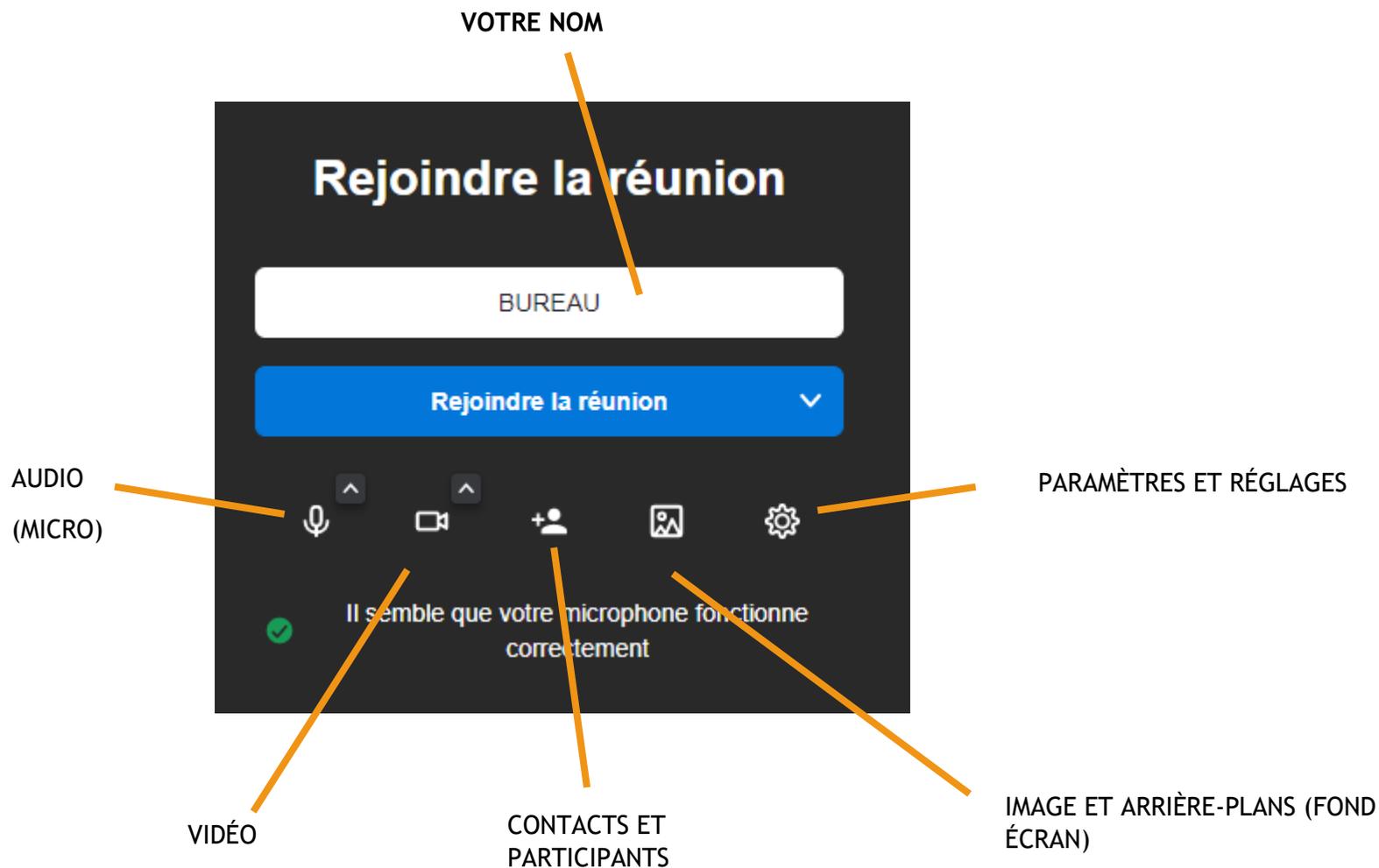
## 2 COMPRENDRE LA LOGIQUE DES LOGICIELS

La position et le nom des boutons peuvent changer. Il faut apprivoiser les icônes et les fonctions.



## 2.1 Les fonctionnalités peuvent varier d'un logiciel a l'autre mais les fonctions de bases restent les mêmes.

Être attentif aux icônes et aux textes !



## 3 CONFIGURER SON ÉQUIPEMENT VIDÉO ET AUDIO

### 3.1 Vidéo : il existe deux types de camera.

#### Caméra externe



#### Caméra intégrée à un pc portable



#### Aperçu rapide avantages et inconvénients

- Besoin d'installer l'équipement en USB
- Meilleure capteur de lumière et meilleure qualité
- Réglage de la prise de vue plus longue
- N'ont pas toujours de micro intégré
- Coût supplémentaire

- Pas d'installation
- Réglage simple pour filmer en ajustant simplement l'écran / microphone intégré à côté
- Qualité réduite par rapport à une caméra externe

## 3.2 Audio : gare aux bruits autour de vous

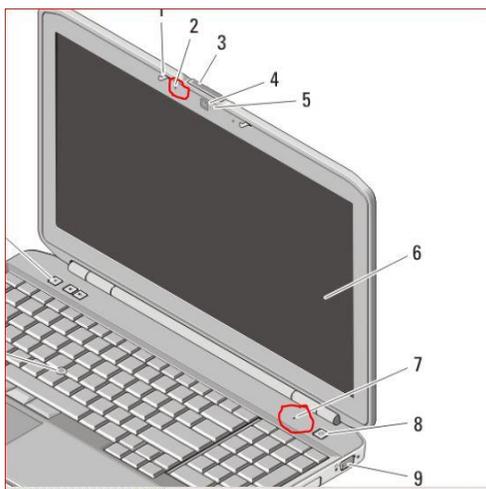
Le microphone externe : indispensable pour un son de qualité.



Comme une conversation téléphonique : le combiné près de la bouche.  
(Pensez aux écouteurs fournis avec votre téléphone).

Utilisez des écouteurs ou un casque pour :  
Surveillez la qualité de votre voix  
Mieux entendre votre interlocuteur  
Éviter les sons gênants pour votre interlocuteur

### 3.2.1 Si vous utilisez le microphone intégré à votre ordinateur :



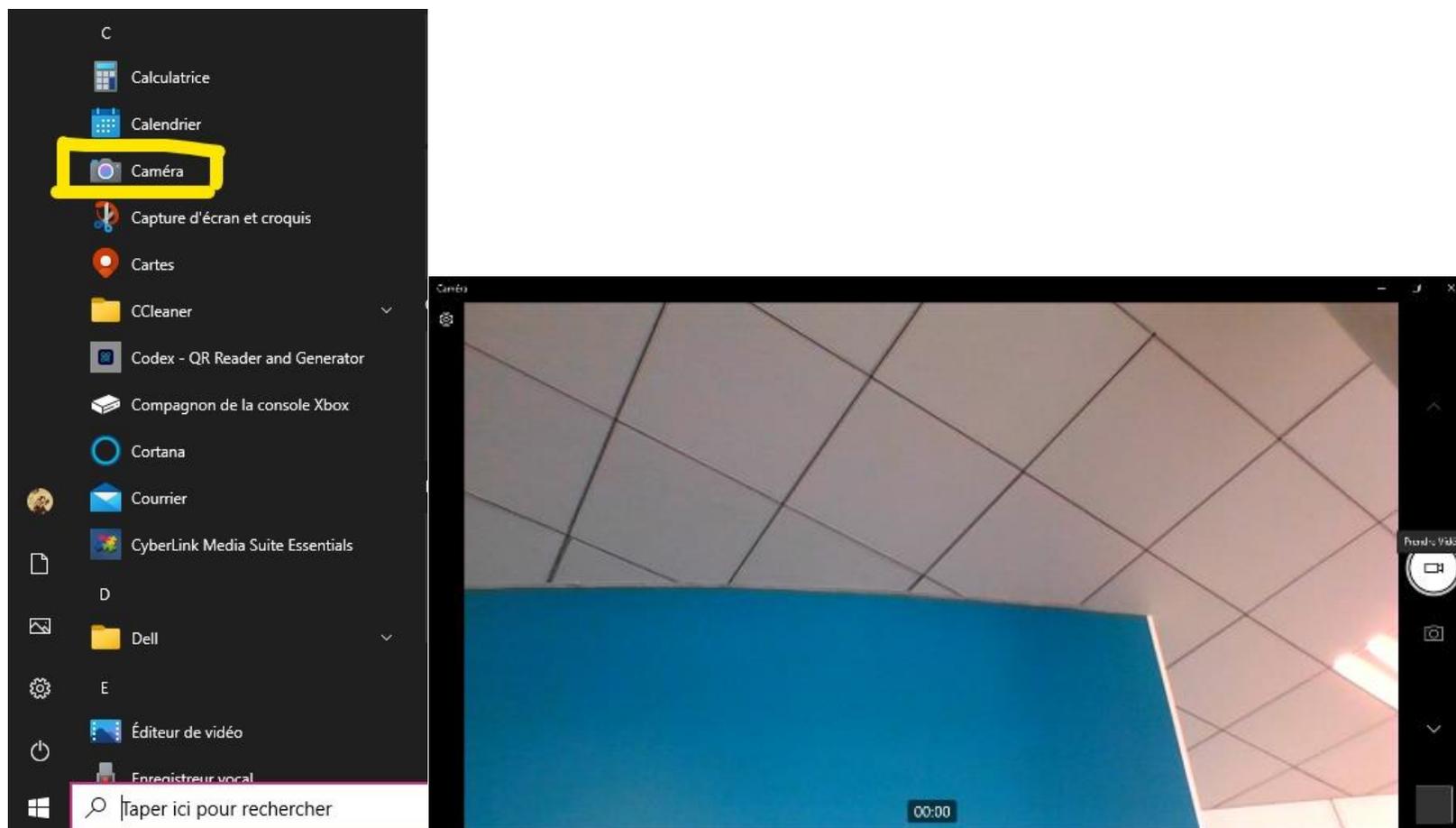
Lisez la notice de votre appareil pour localiser l'emplacement des microphones.  
(Ils peuvent être en 2 ou en 7)

Dans ce cas vous serez obligé de parler légèrement plus fort pour compenser la distance avec le micro.

### 3.3 Tester le bon fonctionnement de la vidéo / audio

Mettez-vous à la place de votre interlocuteur !

Utilisez l'application « caméra » (Windows ou de Mac OS) ou depuis les paramètres du logiciel de visioconférence.



Faites un enregistrement de quelques secondes pour tester la qualité sonore et le rendu vidéo.

### 3.4 Configuration : aussi possible depuis le menu de configuration de l'application

The image shows the Skype application configuration interface. On the left is a vertical menu with the following items: Paramètres, Compte et profil, Général, Apparence, Audio et vidéo (highlighted), Appels, Messagerie, Notifications, Contacts, and Aide et commentaires. An orange arrow labeled "Menu" points to this list. The main window is titled "Skype" and shows the "Audio et vidéo" settings. Under the "VIDÉO" section, the "Caméra" is set to "DroidCam Source 3", with an orange arrow labeled "Modèle de caméra" pointing to it. Below the camera preview, there is a toggle for "Flouter mon arrière-plan pour tous les appels" and a link for "Paramètres de la webcam", with an orange arrow labeled "Options supplémentaires de la camera" pointing to the latter. Under the "AUDIO" section, there is a "Micro" section with a volume indicator consisting of 12 dots (10 blue, 2 grey), with an orange arrow labeled "Indicateur du niveau sonore" pointing to it. Below the indicator is a toggle for "Régler automatiquement les paramètres du micro".

### 3.6 Tester la qualité de sa connexion internet

Il existe des outils gratuits de vérification de débit en ligne pour savoir si vous pouvez lancer une conversation vidéo.

Par ex : <https://www.iobit.com/fr/iobit-speed-test.php>

L'éditeur Iobit explique comment votre connexion peut fonctionner :

Comment tester votre débit :

> Cliquez sur  pour tester votre débit internet  
Il testera votre débit d'émission (upload) et de réception (download), Veuillez patienter.

Vous avez un débit trop faible ? >>

Cliquez sur l'icône pour commencer le test de débit.

↓ Débit de réception **69.78Mbs**

↑ Débit d'émission **18.56Mbs**

Client: United States

Serveur: Seattle

**1 Mbps - :**

Problèmes pour utiliser des outils en ligne ;

**1~5 Mbps:**

Navigation basique possible : envoi et réception de mail, réseaux sociaux ;

**5~10 Mbps:**

Jeux basiques, possibilité de regarder des vidéos en HD (1080p) ;

**10~20 Mbps:**

Téléchargement et transfert rapides de fichiers, vidéos et photos, visioconférence fluide et sans décalage.

**20 Mbps + :**

Jeux en ligne fluide, possibilité de regarder des vidéos en 4K ou en Réalité Virtuelle.



# ALLEZ PLUS LOIN : COMMENT RESSEMBLER A UNE STAR DE CINÉMA EN VIDÉO ?

Source <https://www.freepik.com/photos/technology>>Technology par freepik

## 3.7 Placer la caméra à la hauteur des yeux et regarder dans l'objectif

Une bonne méthode pour filmer narines, plafond et double menton



Source : [www.freepik.com/photos/love](http://www.freepik.com/photos/love)>Love photo par freepik

Une conversation est plus agréable quand on peut regarder dans les yeux

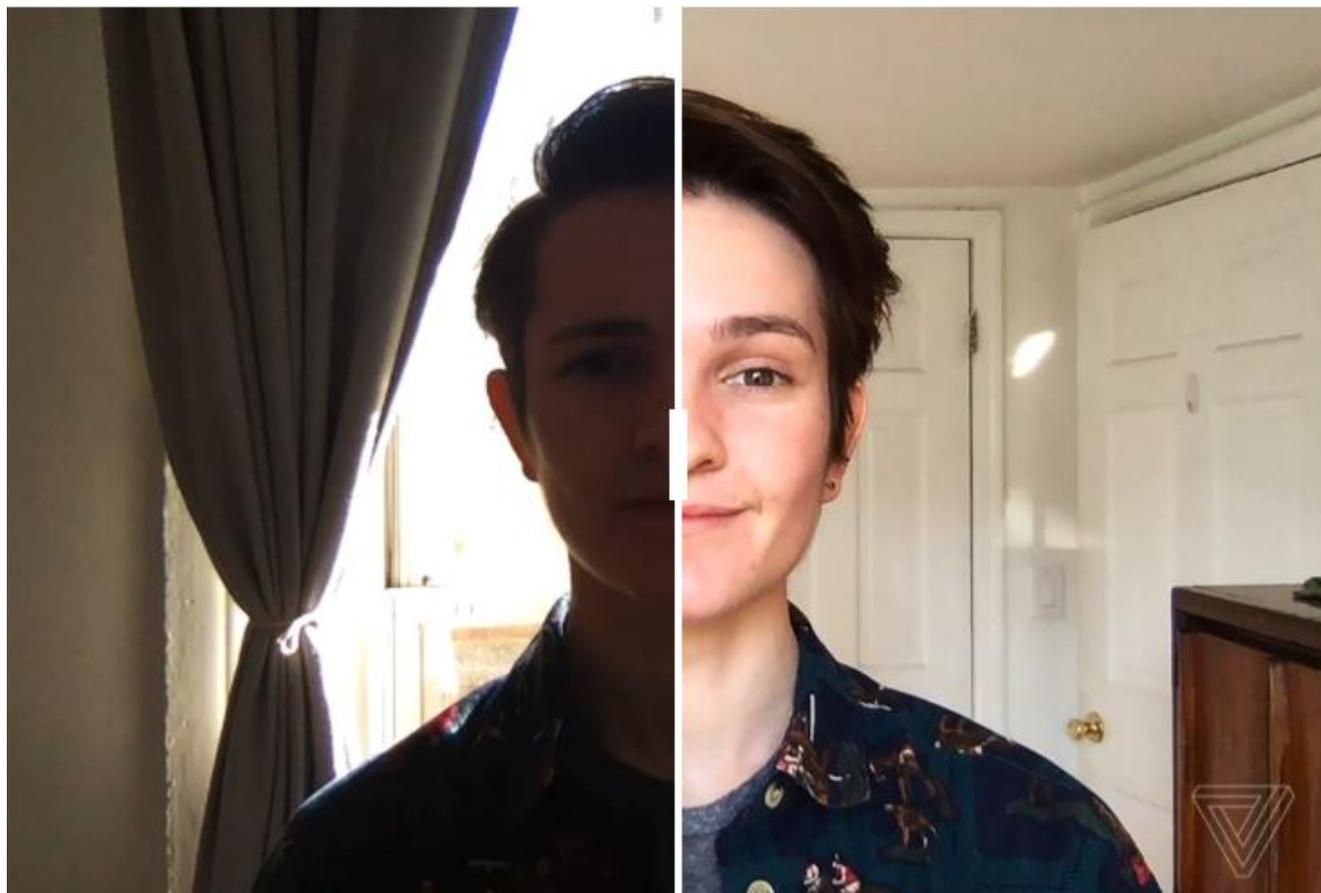


Source : [www.freepik.com/photos/technology](http://www.freepik.com/photos/technology)>Technology par freepik

Essayez de jouer avec les angles de la caméra pour trouver un angle le plus flatteur possible ...

### 3.8 L'éclairage doit mettre en valeur

Source des images : Becca Farsace @ theverge.com (How to look your best on a video call ?) \* (Comment se mettre en valeur lors d'un appel vidéo ?)



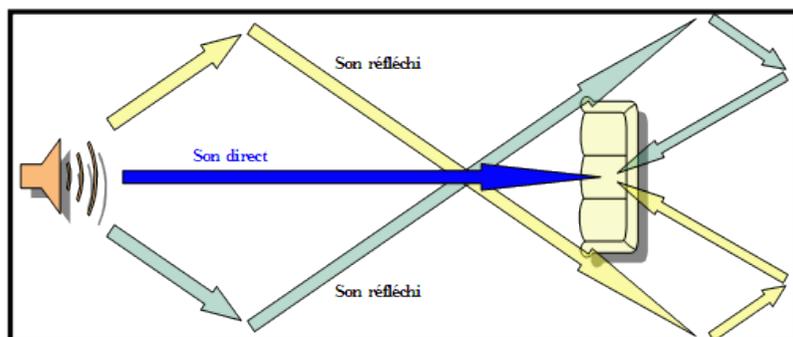
Lumière dans le dos avec un contre-jour OU lumière en face ...

**Alternative : utilisez des lampes MAIS attention à la couleur des ampoules**

### 3.9 Plus de son et moins de bruit

Microphone externe + pièce silencieuse + pièce sans écho = conversation de qualité

Si vous ne parlez pas : restez silencieux ou coupez votre micro



Dans une pièce vide le son se réverbère, attention à l'écoute désagréable

Les pièces avec beaucoup de surfaces réfléchissantes, telles que les planchers de bois, les murs en béton ou les hauts plafonds, peuvent introduire une réverbération ou un écho dans votre audio, rendant vos appels vidéo difficiles à écouter.



Vous pouvez « adoucir » le son avec des tapis, rideaux ou temporairement avec de grands cartons le long des murs.

Il existe des panneaux acoustiques à installer autour de soi la zone d'enregistrement pour

## 4 ANNEXES & REFERENCES

---

### Approfondir les conseils pour la visioconférence par Microsoft

Dossier : comment éviter le bruit, les distractions et travailler en visioconférence avec sérénité.

<https://experiences.microsoft.fr/articles/travail-collaboratif/5-conseils-pour-devenir-un-pro-de-la-visioconference/>

Télétravail : conseils en vidéo pour prévenir les troubles musculosquelettiques

Association interprofessionnelle des Centres Médicaux et Sociaux de santé au travail de la région Île-de-France

<https://www.acms.asso.fr/content/teltravail-suivez-nos-conseils-en-vidéo-pour-prévenir-les-troubles-musculosquelettiques>

Télétravail : conseils d'étirement, posture et activité physique au bureau

<https://conseilspport.decathlon.fr/teletravail-nos-conseils-pour-rester-actif-et-en-bonne-sante>

Didacticiels vidéo du logiciel Zoom

<https://support.zoom.us/hc/fr/articles/206618765-Didacticiels-videos-Zoom>

Réunion test du logiciel Zoom

<https://zoom.us/test>

17 outils de visioconférence

<https://www.blogdumoderateur.com/tools/productivite/visioconference/>

Comment consulter en un médecin en vidéo avec Doctolib

[https://www.solidarite-numerique.fr/tutoriels/effectuer-une-consultation\\_video\\_sur-doctolib/](https://www.solidarite-numerique.fr/tutoriels/effectuer-une-consultation_video_sur-doctolib/)