

## Meilleures pratiques en vidéo-conférence

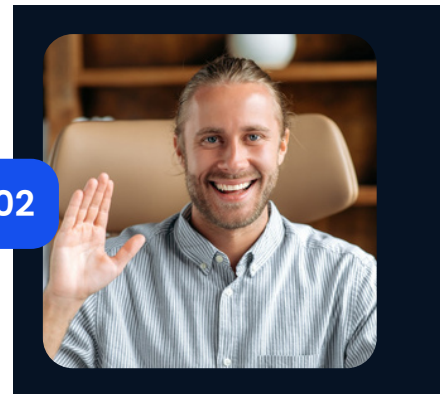


### Webcam

Privilégiez une webcam avec une résolution minimale de 1080p pour garantir une image nette. Positionnez la caméra à hauteur des yeux, au-dessus de votre écran, pour maintenir un contact visuel direct avec les participants, ce qui rend la présentation plus engageante.

### Éclairage et positionnement

Placez une lumière douce devant vous, comme une lampe de bureau, pour bien éclairer votre visage et éviter les ombres. Positionnez-vous au centre de l'écran, avec votre tête et vos épaules visibles, en laissant un peu d'espace au-dessus de votre tête pour un cadrage équilibré et professionnel.



### Arrière-plan

Utilisez un arrière-plan propre et neutre, sans distractions visuelles. Si vous ne disposez pas d'un espace approprié, Zoom propose des arrière-plans virtuels. Assurez-vous que l'arrière-plan choisi renforce la concentration sur votre présentation et reste professionnel.

04



## Audio

Utilisez des écouteurs ou un casque pour éviter l'effet d'écho et améliorer votre capacité à entendre clairement les questions ou réactions. Un casque avec un micro intégré est souvent une bonne option pour obtenir un son net et une écoute sans interférences.

## Environnement

Choisissez un endroit calme pour votre présentation. Fermez les fenêtres et éloignez-vous des sources de bruit comme les ventilateurs ou les appareils ménagers. Les bruits de fond perturbent la concentration des participants et donnent une impression moins professionnelle.

05



06



## Connexion internet

Utilisez une connexion Internet filaire (Ethernet) pour une stabilité optimale sur Zoom. Une vitesse minimum de 10 Mbps est recommandée pour éviter les coupures ou ralentissements, garantissant une diffusion fluide et sans interruptions.

# Bonne conférence !

