



Guide rapide pour participer à une rencontre synchrone



Éclairez votre visage!

Une lumière naturelle directe est parfaite! Positionnez votre ordinateur en face d'une fenêtre et assurez-vous que la lumière vous éclaire bien le visage. Évitez les lumières en arrière si vous ne voulez pas ressembler à une silhouette.

Vous n'avez pas de fenêtre? Positionnez une lampe en arrière de votre écran.

Soyez à votre avantage!

Apprêtez-vous comme si vous deviez vous rendre en salle de classe ou à une réunion. Assurez-vous également que votre ordinateur soit légèrement surélevé afin que la caméra soit au niveau de vos yeux, par exemple avec des livres. Ainsi, vous éviterez d'attirer le regard sur votre menton ou votre cou avec une vue en plongée ou encore votre nez en contre-plongée.



Trouvez un espace tranquille

Que ce soit un bureau, une chambre, un salon, assurez-vous qu'il n'y aura aucun passage en arrière de vous et que l'endroit choisi soit le plus calme possible. Vérifiez le décor en arrière de vous, par exemple vous ne voulez pas qu'une porte soit ouverte et donne sur votre salle de bain. Si vous le souhaitez, des fonds d'écran virtuels sont disponibles via <https://etudier.uqam.ca/info-etudes/soutien-aux-etudiants>



Préparez-vous!

Avant votre séance en ligne testez votre vidéo, nettoyez votre bureau d'ordinateur comme les dossiers par exemple, vérifiez votre lumière et utilisez ce test pour procéder aux ajustements nécessaires si besoin. Une fois la webconférence lancée, vous n'aurez ainsi plus besoin de vous regarder.

Si vous avez des écouteurs avec micro, utilisez-les, généralement le micro des écouteurs est meilleur que celui de votre ordinateur. De plus, si vous prenez des notes, cela évitera de vous entendre taper sur votre clavier.

Si vous pouvez, fermez tous les autres dispositifs susceptibles d'utiliser votre bande passante (téléchargement de vidéo, mises à jour de logiciels, notifications de courriel etc.).



Installez-vous confortablement

Confortable mais convenant. Que ce soit debout, sur une chaise ou dans un fauteuil, installez-vous dans l'endroit où vous vous sentez capable de rester le plus longtemps sans bouger.

Si vous travaillez sur un ordinateur portable, assurez-vous que celui-ci est bien branché sur la prise secteur.

N'oubliez pas, ce sont uniquement des conseils, l'important c'est que vous vous sentiez à l'aise, du début à la fin de votre conférence!