

## Conditions coaching en visio

### A faire avant tout coaching/ formation en visio

#### Afin d'optimiser la qualité de la transmission

##### Avant toute réservation de séance en visio :

veuillez vous assurer de réunir les conditions suivantes :

- Avoir un ordinateur en bon état de fonctionnement
- Avoir une version récente de Google Chrome ou de Firefox (et vous connecter via ce navigateur)
- Avoir un micro et une webcam en bon état de marche.
- Prévoir la diffusion de vos playbacks depuis un autre appareil que votre ordinateur (votre téléphone par exemple) et disposer vos enceintes à distance de votre micro.
- Avoir installé Zoom (préférer l'application, mais si vraiment vous ne voulez pas l'installer, vous pouvez aussi vous connecter via le web).

##### Avant la séance :

###### Tester votre connexion Internet :

<https://www.quechoisir.org/outil-speedtest-n64483/>

###### Optimiser sa connexion Internet :

- Se connecter en Ethernet plutôt qu'en Wifi
- Enlever l'option Hotspot de ma box
- Fermer un maximum de fenêtres Internet, en particulier boîtes mail, streaming...
- Si en wifi quand même : Mettre la box en hauteur car ondes descendantes
- Si vraiment la connexion Internet n'est pas bonne, essayer en 4G via son téléphone (activer le mode « point d'accès mobile » sur son téléphone, et sélectionner ce réseau « wi-fi » dans les paramètres de l'ordinateur.
- Se connecter sur Chrome

###### Optimiser le fonctionnement de Zoom

- Vérifier le niveau de son micro et de ses hauts parleurs :
  - o Dans zoom, aller en haut à droite dans les paramètres > audio et voir le niveau d'entrée du micro. Le niveau doit être suffisant mais doit éviter de saturer.
  - o Si le niveau est insuffisant ou trop fort, décocher « ajuster automatiquement les paramètres du micro »
- Une fois dans la réunion, aller en haut à gauche et sélectionner « allumer le son d'origine »
- Si vous utilisez un micro USB, dans les paramètres avancés, réglez la fréquence d'échantillonnage sur 44 kHz