




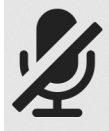


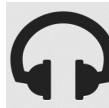


## Les 10 bonnes pratiques pour la visio-conférence

1. : **Limiter le nombre de participants** : au-delà d'une vingtaine, c'est prendre beaucoup de risques ! 
2. Connectez-vous **10 minutes avant** le démarrage de la réunion pour vous assurer que tout fonctionne (micro, outil de visio...).
3. Veillez à un **bon cadrage** de votre caméra. 
4. Veillez à l'éclairage pour **éviter les contre-jours**. 
5. Utilisez une **connexion Internet fiable** (filaire de préférence) et avec un débit suffisant. 
6. Isolez-vous dans **un endroit calme** pour éviter les interactions avec l'extérieur. 
7. **Coupez votre micro** lorsque vous ne vous exprimez pas (gare aux éternuements). 
8. Lorsque vous souhaitez prendre la parole signalez-le en **levant la main** (avec un outil ou visuellement). 
9. Disposez votre micro de façon optimale et parlez comme si votre interlocuteur était **face à vous**. 
10. **Utilisez un casque** pour une meilleure captation et un meilleur retour et éviter les désagréments des bruits ambiants. 

***Merci de respecter ces règles et donc vos interlocuteurs·rices.***