

Quelques précisions techniques pour les personnes qui découvrent l'utilisation de Zoom pour la première fois

Connexion via un ordinateur

- Lorsque vous recevez le lien d'invitation vers la séance sur Zoom, il suffit de cliquer sur ce lien pour ouvrir votre navigateur internet et, si Zoom est déjà installé sur votre appareil, rejoindre directement la salle.
- S'il s'agit de votre première connexion à Zoom sur cet appareil, l'installation se lancera automatiquement. Il suffit de suivre les instructions au fur et à mesure. L'installation est simple et rapide. Il est toutefois prudent de vérifier et lancer cette installation en amont du démarrage de la séance !
- Pour en savoir plus, vous pouvez consulter cette [courte présentation vidéo](#) (2 mn) sur la manière de se connecter via un ordinateur.
- N'hésitez pas à vous connecter dès maintenant à une [salle Zoom de test](#) pour vérifier votre configuration.

Connexion via une tablette ou un smartphone

- Zoom dispose d'une application pour les univers Apple ou Android que vous pouvez télécharger au préalable.
- Cette application devrait se lancer en cliquant sur le lien de connexion qui vous sera fourni. Dans ce cas, il vous sera demandé de vous connecter avec un compte ou d'en créer un (gratuit). Sinon ouvrez directement l'application, cliquez sur « Rejoindre une réunion » et saisissez le n° de la réunion, puis le code secret.

Connexion par téléphone (audio)

En solution de secours si vous ne pouvez pas utiliser un ordinateur, une tablette ou un smartphone, il est possible de rejoindre la session par téléphone en composant le numéro lié au pays où vous vous trouvez (tarif d'un appel local) : trouvez le [numéro de téléphone local](#) et suivez les consignes. Les fonctions sont très limitées avec un téléphone, notamment vous ne pourrez pas voir les participants et interagir.

Quelques recommandations pour être à l'aise de pratiquer chez soi, en ligne

Avant la séance

L'accès à Zoom peut se faire sur un ordinateur, une tablette ou sur un smartphone. Mais nous vous recommandons l'utilisation d'un ordinateur qui offre un meilleur confort visuel.

Une bonne connexion à internet est nécessaire.

Si possible, vérifiez que votre équipement est muni d'un microphone et d'une caméra pour les temps dédiés aux questions. Des écouteurs ou un casque sans fil avec micro sont recommandés.

Avant de commencer une session, vérifiez que la batterie de votre appareil est suffisamment chargée ou que l'appareil est branché sur le secteur.

Installez-vous dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé-e (si nécessaire, pensez à prévenir les personnes autour de vous).

Afin d'éviter toute tentation de vous déplacer pendant la séance, prévoyez à l'avance votre matériel (chaise, coussin ou banc de méditation, si besoin un tapis de yoga), de quoi vous couvrir pour le cas où vous auriez froid, de l'eau pour vous désaltérer.

La salle Zoom est généralement ouverte 1/4h ou 1/2h avant le démarrage d'une session. Nous vous invitons à vous connecter suffisamment tôt pour vérifier votre installation en direct avant le démarrage. Si la réunion Zoom est paramétrée avec une "salle d'attente", il vous faudra parfois patienter un petit peu, le temps que l'administrateur de la réunion vous laisse entrer.

L'accès au programme sur Zoom se fait via un lien de connexion, généralement accompagné d'un mot de passe (sauf sur ordinateur). Ces informations sont communiquées par email. Notez-les bien lorsque vous les recevez ou marquez l'email de façon à le retrouver facilement. Il peut être utile de les conserver à portée de main pendant la séance pour le cas où un problème technique vous déconnecterait et vous obligerait à recommencer le processus de connexion.

Pendant la séance

Pendant la session, nous vous remercions de ne pas utiliser d'appareils électroniques autre que pour l'accès à Zoom, de fermer tous les autres programmes, de désactiver les notifications et de mettre votre téléphone sur silencieux ou mieux, en mode avion.

Gardez votre micro en mode « muet » (paramètre dans Zoom) pendant toute la session, sauf si vous êtes invité-e à prendre la parole.

Autant que possible, utilisez la vidéo. Toutefois si vous constatez que la qualité de la connexion est médiocre, il peut être utile de désactiver la caméra de votre appareil.

Pour plus de convivialité, pensez à vérifier en début de session comment apparaît votre nom à l'écran : si vous souhaitez le modifier, passez votre souris sur votre nom et cliquez sur "Renommer".

Zoom propose deux modes d'affichage. L'affichage "Galerie" permet de voir tous les participants (en petites vignettes) tandis que l'affichage "Intervenant" permet un

affichage plein écran de la personne qui s'exprime. Vous pouvez choisir le mode d'affichage en cliquant sur l'icône en haut à droite de l'écran (sur ordinateur).

Pendant les temps d'échange, vous pouvez demander la parole en utilisant la fonction "Lever la main" (pour accéder à cette fonction, cliquez sur "Participants" en bas de l'écran Zoom, une colonne affichera à droite la liste de tous les participants, puis cliquez en bas de cette liste sur "Lever la main"). Les consignes de prise de parole vous seront rappelées en début de séance.

Pour communiquer avec l'organisateur, utilisez la fonction "Converser" ("Chat") pour lui envoyer un message. Merci d'en faire un usage réfléchi car il n'est pas toujours aisé de suivre le flux de messages pendant le déroulé d'une session.