



6

Vérifiez votre connexion internet

Le distanciel requiert d'avoir une connexion internet.

Afin de bénéficier d'une intervention fluide :

- **Vérifiez que votre connexion internet fonctionne.**

Si votre Wi-Fi est trop lent, branchez un câble réseau ethernet reliant votre box à votre ordinateur.

- **Astuqe** : En dernier recours, si votre connexion Wi-Fi n'est pas bonne et que vous avez **un bon débit en 4G, utilisez votre smartphone en point d'accès Wi-Fi** afin de pouvoir bénéficier de votre réseau mobile sur votre ordinateur.

→ Allez dans le menu « Paramètres » de votre téléphone, puis dans « Autres connexions sans fil », et appuyez sur « Partage de connexion ». Sélectionnez ensuite sur votre ordinateur le réseau WI-Fi du nom de votre téléphone.

→ Si vous avez besoin de plus de précisions en fonction de la marque de votre téléphone, effectuez une recherche sur Google du type « point d'accès mobile Samsung Galaxy S10 ».

Attention toutefois à ne pas épuiser prématurément votre quota de data prévus dans votre forfait mobile (la vidéo consomme beaucoup de données, de 1 à 4 Go par heure de vidéo en fonction de la résolution) !

7

Testez avant et arrivez en avance le jour J

Comme tout événement, une participation à une activité en distanciel s'anticipe :

- **Testez et réglez votre matériel en amont** : débit internet, son, installation...
- **Connectez-vous 5-10 min avant le début de l'activité** afin d'anticiper d'éventuels petits problèmes et ainsi de pouvoir commencer à l'heure (comme vous le feriez pour une activité en présentiel).

8

Suivez le guide !

Un **lien pour rejoindre la visioconférence** ainsi qu'un **guide détaillé de connexion** au logiciel utilisé **vous seront envoyés ultérieurement quelques jours avant l'activité en distanciel.**

Vous n'aurez plus qu'à observer étape par étape la marche à suivre !

RELATIONNEL

9

Partagez ce moment à plusieurs !

Suivre une conférence ou un séminaire en distanciel coupe des interactions sociales vécues en présentiel et peut engendrer un manque de relations humaines essentielles.

Or pour remédier à cela, n'hésitez pas à **suivre l'activité à plusieurs** ! En effet, profitez-en pour vous regrouper en petits comités chez l'un des participants. Vous partagerez un moment convivial autour d'une même passion !



Guide pratique
des activités
en distanciel

Afin que nos prochaines conférences et séminaires en visioconférence puissent se dérouler dans les meilleures conditions pour vous, voici un petit guide pratique et simple à mettre en place pour vous faciliter la « prise en main » du mode distanciel.

La pandémie de la Covid-19, qui a confiné tout le monde pendant près de deux mois, nous a obligés à traiter le séminaire de Florence DOYEN en visioconférence par Skype en 2 séances, les 30 mai et 13 juin 2020.

Tout d'abord, nous remercions vivement les participants qui se sont prêtés à cet exercice au pied levé ! Nous espérons que vous avez passé un bon moment et que vous serez prêts à renouveler cette expérience de manière ponctuelle.

Bien que nous espérons que les effets les plus dévastateurs de ce virus soient derrière nous désormais, **il nous faut néanmoins repenser et adapter nos activités dans un contexte post-covid et/ou de (re)confinement. Le distanciel a le mérite d'exister et permet de conserver certaines de nos activités, en particulier les conférences et séminaires.**

De plus, il s'agit d'une bonne alternative pour les personnes qui ne peuvent pas se déplacer sur Grenoble et celles présentant des risques pour leur santé. Cette modalité permet également d'élargir considérablement notre panel d'intervenants, ces derniers n'ayant plus l'obligation de se déplacer sur Grenoble pour partager avec nous le résultat de leurs recherches. Cela peut donc permettre **d'augmenter le nombre de nos adhérents et de diversifier davantage les thématiques d'intervention, tout en préservant votre santé !**

CALME ET CONFORT

Vous vous apprêtez à suivre une conférence ou un séminaire en ligne pendant une ou plusieurs heures, et **c'est un moment que vous prenez pour vous**, alors la première des choses à faire est **d'être bien installé !**



1 Isolez-vous dans un endroit calme

Installez-vous de préférence dans une pièce au calme (bureau, chambre, salon...) afin de pouvoir être concentré sur l'activité que vous suivez et ne pas être dérangé.

2 Vous êtes indisponible

Suivre un événement en ligne signifie que **vous êtes occupé, comme si vous étiez sorti** pratiquer cette activité en présentiel.

- Prévenez les personnes habitant avec vous de ne pas vous déranger, sauf en cas d'urgence.
- De même, n'en profitez pas pour mettre une machine en route, préparer le repas ou garder des enfants (vous ne le feriez pas si vous étiez sorti faire cette activité !).
- Enfin, mettez votre téléphone portable en silencieux.

3 Installez-vous confortablement

Vous êtes chez vous, alors **aménagez votre espace** comme bon vous semble :

- Installez-vous sur un bureau, sur une table ou alors sur votre canapé, du moment que vous êtes bien.
- Soyez bien assis ! Privilégiez une chaise de bureau moelleuse ou une chaise équipée de coussins.
- Ayez une bonne source de lumière : naturel ou grâce à une lampe.
- Dégagez votre espace de travail et ayez de la place pour prendre des notes sur un espace plat.

Préparez à portée de main tout le **matériel nécessaire à votre confort** en fonction de la saison :

- C'est l'été : prévoyez de quoi vous hydrater et installez un ventilateur...
- C'est l'hiver : prévoyez un plaid, des chaussettes chaudes et une dose de thé/café/chocolat chaud à disposition !

ÉQUIPEMENT INFORMATIQUE

Il est vrai que le distanciel requiert des participants équipés d'outils informatiques et d'un certain savoir-faire technique de base. Et nous sommes bien conscients que la fracture numérique existe aussi chez certains d'entre vous.

Mais rassurez-vous, vous n'aurez absolument pas besoin d'une machine de compétition ni de connaissances pointues en la matière pour passer un agréable moment instructif !

Si les outils de visioconférence sont de plus en plus accessibles et performants, quelques règles et précautions sont néanmoins à prendre en compte.



4 Privilégiez un ordinateur

Pour **plus de praticité et de confort**, privilégiez de suivre l'activité via un ordinateur, fixe ou portable, peu importe.

Sinon, en deuxième choix, privilégiez une tablette et enfin en dernier recours utilisez un smartphone.

Chargez votre matériel avant la visioconférence. Et si possible **branchez votre appareil sur la prise secteur pendant** l'activité en distanciel afin d'éviter tout problème de batterie.

5 Équipements annexes

- Afin d'être dans les **meilleures conditions auditives** possible, nous vous recommandons de **brancher des écouteurs ou un casque audio** équipé d'un microphone.
- Pour plus d'interactivité, vérifiez que votre microphone ou haut-parleur de l'appareil fonctionne afin de pouvoir poser des questions à la fin de l'intervention.
- **Astuce** : Si vous avez un petit écran, branchez votre ordinateur ou votre tablette à votre téléviseur.