

GUIDE DE DÉMARRAGE

Formation à distance via Microsoft Teams

Ce document vous accompagne dans la préparation de vos sessions de formation ONMP en distanciel. Lisez-le attentivement avant votre première séance et gardez-le à portée de main le jour J.

1. Prérequis techniques

Vérifiez que votre équipement répond aux exigences minimales ci-dessous avant le début de votre formation.

Élément	Recommandé	Minimum requis
Ordinateur	Windows 10/11 ou macOS 12+	Windows 8.1 / macOS 10.14
Navigateur	Application Teams installée	Chrome ou Edge (version récente)
Connexion internet	10 Mbps ou plus (fibre/câble)	3 Mbps en téléchargement
Audio	Casque avec microphone intégré	Haut-parleurs + micro de l'ordinateur
Caméra	Webcam HD (720p ou plus)	Webcam intégrée suffisante
Compte	Compte Microsoft 365 professionnel	Compte Microsoft gratuit (Outlook/Hotmail)

1 Télécharger Microsoft Teams

Si vous ne disposez pas de l'application Teams, rendez-vous sur : <https://www.microsoft.com/fr-fr/microsoft-teams/download-app>

L'installation est gratuite et prend moins de 5 minutes. En cas de difficulté, vous pouvez aussi rejoindre la réunion depuis votre navigateur Chrome ou Edge sans installation.

2. Checklist avant chaque session

Cochez chaque point la veille ou le matin de votre formation :

Action à effectuer	Remarque
☐ Installer l'application Microsoft Teams sur mon ordinateur	Gratuit sur microsoft.com/teams
☐ Vérifier que mon micro et ma caméra fonctionnent	Via Paramètres > Appareils dans Teams
☐ Tester ma connexion internet (speedtest.net)	Minimum 3 Mbps requis
☐ Fermer les applications inutiles avant la session	Libère de la mémoire et du réseau
☐ Me trouver dans un endroit calme et bien éclairé	Idéal : fond neutre, lumière devant soi
☐ Avoir chargé mon ordinateur ou branché l'alimentation	Évite les coupures inopinées
☐ Avoir reçu et enregistré le lien Teams de la session	Via l'e-mail de convocation
☐ Effectuer un test de connexion Teams la veille	Lien reçu par e-mail si test prévu

► 3. Comment rejoindre une session Teams

Suivez ces étapes dans l'ordre pour rejoindre votre session sans difficulté :

1	Ouvrir l'e-mail de convocation reçu de l'organisme de formation
2	Cliquer sur le lien « Rejoindre la réunion Microsoft Teams »
3	Si Teams est installé : cliquer sur « Ouvrir Microsoft Teams »
4	Si Teams n'est pas installé : cliquer sur « Continuer dans ce navigateur »
5	Configurer le micro et la caméra dans la fenêtre de prévisualisation
6	Entrer votre nom (prénom + nom), puis cliquer sur « Rejoindre »
7	Patience jusqu'à l'admission par le formateur (salle d'attente)

Conseil : anticiper la connexion

Rejoignez la session 5 à 10 minutes avant l'heure prévue pour vérifier votre connexion et résoudre d'éventuels problèmes avant le démarrage de la formation.

4. Résolution des problèmes courants

En cas de difficulté lors de votre session, consultez ce tableau de dépannage rapide :

Problème rencontré	Cause probable	Solution immédiate
Je ne peux pas rejoindre la réunion	Lien expiré ou mauvais lien	Utiliser le dernier e-mail reçu
Pas de son (je n'entends rien)	Mauvais périphérique audio sélectionné	Teams > ... > Paramètres audio/vidéo
Mon micro ne fonctionne pas	Micro désactivé ou non sélectionné	Vérifier icône micro + paramètres
Ma caméra ne fonctionne pas	Application en conflit ou driver absent	Redémarrer Teams ou utiliser le navigateur
Image saccadée / son coupé	Connexion internet insuffisante	Désactiver la caméra, rapprocher du routeur
Écran noir lors du partage d'écran	Conflit avec la protection d'écran	Désactiver DRM dans les paramètres du navigateur
Je suis bloqué(e) en salle d'attente	Le formateur n'a pas encore admis	Patience 5 min, puis envoyer un e-mail
Teams plante ou se ferme	Mémoire insuffisante ou mise à jour	Fermer les autres applis, relancer Teams

Si rien ne fonctionne : redémarrer et réessayer

Si aucune de ces solutions ne fonctionne : fermez complètement Teams, redémarrez votre ordinateur, puis reconnectez-vous via le lien de l'e-mail de convocation.

En dernier recours, rejoignez la session depuis votre smartphone via l'application mobile Microsoft Teams (disponible gratuitement sur App Store et Google Play).



5. Bonnes pratiques en visioconférence

Adopter ces réflexes garantit une session de qualité pour tous les participants :

À faire	À éviter
✓ Rejoindre 5 minutes avant le début ✓ Couper son micro quand on n'intervient pas ✓ Utiliser la fonction « Lever la main » ✓ Mettre son téléphone en mode silencieux ✓ Prévenir en cas d'absence ou de retard ✓ Nommer son compte : Prénom NOM	- X Rejoindre depuis un espace bruyant - X Laisser son micro ouvert en permanence - X Répondre à son téléphone portable - X Ouvrir de nombreuses pages web en parallèle - X Utiliser une connexion Wi-Fi publique



6. Contacts et assistance

En cas de problème non résolu par ce guide, :

Besoin	Contact	Délai de réponse
Problème technique	Votre prestataire informatique	
Urgence le jour J	Votre formateur référent (voir e-mail de convocation)	Dès que possible

Important : délais de traitement

Conservez l'e-mail de convocation reçu : il contient le lien Teams, les coordonnées de votre formateur et toutes les informations utiles pour votre formation.