

*LES MILLS*

**ASTUCES POUR AMELIORER VOS LIVES**



# QUE VOIENT-ILS ?

Ces quelques conseils vous guideront sur la façon de vous connecter et de mieux interagir avec vos membres lors d'un cours en direct ou d'un webinar. Des conseils supplémentaires peuvent également être trouvés sur ce lien vidéo.

VOIR LA VIDÉO →

VETEMENTS	VISAGE - EXPRESSIONS	YEUX	INTERACTION	MOUVEMENT
<p><b>Utilisez la couleur avec prudence</b></p> <p>Soyez sensible aux couleurs que vous choisissez de porter : évitez le vert (si vous allez parler ou enseigner sur un écran vert), noir, blanc ou rouge vif. A ne pas faire également : des tissus brillants ou avec beaucoup de motifs.</p> <p><b>Reebok</b> (sponsoring) : portez la nouvelle gamme, des vêtements récents (pas délavés) avec des couleurs éclatantes.</p>	<p><b>Visage chaleureux - détendez-vous et souriez. Soyez expressif</b></p> <p>Pour vous aider à paraître accessible lorsque vous parlez à la caméra, hochez légèrement la tête lorsque vous parlez. Si vous voulez paraître crédible, alors tenez votre tête immobile et baissez légèrement le menton à la fin d'une phrase.</p> <p><b>La caméra aime le sourire!</b> À moins que vous ne donniez de mauvaises nouvelles, vous devez sourire. Le sourire réchauffe non seulement votre présentation visuelle, mais aussi votre voix.</p> <p><b>CONSEIL</b> : parlez tout le temps en souriant. Le sourire souligne votre visage et votre enthousiasme (même lorsque vous discutez de sujets sérieux) et vous aide à garder vos yeux pétillants !</p> <p><b>Gardez ce sourire</b> : Vous avez fini de dire ce que vous avez à dire? Continuez à regarder directement dans l'objectif de la caméra avec un sourire pendant que vous comptez jusqu'à 10.</p>	<p><b>Gardez un éclat dans vos yeux et regardez droit dans l'objectif</b></p> <p>N'oubliez pas de cligner des yeux: il est facile d'être hypnotisé par l'objectif de la caméra et de sembler regarder dans l'espace. N'oubliez pas de cligner des yeux à la fin de chaque phrase</p> <p><b>CONSEIL</b> : Fermez les yeux, inclinez la tête en avant en prenant une grande inspiration. Calmez votre esprit et concentrez-vous sur ce que vous allez dire. Respirez, relevez la tête, ouvrez les yeux et commencez. Effet garanti pour vous aider à avoir l'air brillant et engagé!</p>	<p><b>De la caméra à la maison</b></p> <p>Utilisez les yeux, le sourire, les noms, les «high five» et continuez à engager les gens à la maison, félicitez, encouragez, posez des questions, faites preuve d'empathie. Faites "comme si" vous étiez dans une "vraie" situation de cours ou de formation.</p>	<p><b>Tenez bon, ne bougez pas. Déplacez-vous pour un but.</b></p> <p><b>Posture</b> : Tenez-vous droit avec les pieds écartés à la largeur des hanches. Les genoux légèrement pliés. Fier, mais détendu, ouvert et naturel. Adoptez une bonne posture. Les mouvements peuvent être très distrayants, lorsqu'ils ne sont pas nécessaires. Faites donc attention à ne pas bouger sans but.</p> <p><b>Gestes</b> : Posez vos mains, utilisez-les pour mettre l'accent, mais pas trop. Évitez "les gestes parasites". Les gestes sont un aspect très puissant de l'expression de soi. Gardez vos coudes pliés autour de la section médiane de votre corps. De cette façon, vos mains seront au-dessus de votre taille et en dessous de vos épaules - visibles mais pas sur le chemin!</p> <p><b>Tous les mouvements sur la caméra sont exagérés</b> : Si vous voulez aller de l'avant pour manifester votre intérêt, parlez plus directement à la caméra / au public, puis revenez à votre position initiale. Évitez d'avancer et de reculer fréquemment sur l'objectif.</p> <p><b>Mise en scène</b> : Assurez-vous d'avoir vos marqueurs /visuels pour vous guider. Dans les programmes moins statiques (par exemple la danse), reprenez vos marques rapidement si vous vous êtes éloignés.</p>

# QU'ENTENDENT-ILS?

## VOIX

**Parlez à la caméra :** Regardez la caméra. Créez une audience imaginaire et efforcez vous de vous connecter avec.

**Adoptez un langage inclusif :** Pour créer un meilleur engagement, utilisez un langage inclusif : Utilisez le "NOUS" au lieu de "MOI", "VOUS et MOI". Célébrez chaque fin de chanson ou bloc de travail que les gens réalisent chez eux.

**Class Focus :** Les lives s'adressent tant aux pratiquants qu'aux instructeurs. Soyez le plus facile à suivre, comme si vous enseigniez à de nouvelles personnes, puis donnez une ou deux consignes plus avancées pour les instructeurs.

**Contraste vocal :** avoir un bon contraste dans votre voix vous permet de mieux capter l'attention de votre auditoire.

**Volume :** plus fort pour plus d'autorité, plus silencieux pour attirer l'attention du public. Soyez bien conscient du volume vocal que vous utilisez.

**Vitesse :** plus rapide pour donner plus d'énergie, plus lente pour communiquer de manière plus réfléchie.

CONSEIL : Lorsque vous ressentez le besoin d'accélérer, ralentissez!

**Ton :** Gardez le ton de la conversation, comme si vous parliez à un ami, soyez chaleureux et naturel. Vous n'avez pas besoin d'être parfait.

**"Emphase" Exagérez :** Utilisez ceci pour faire des remarques et capter davantage l'attention.

**Pause :** Maîtrisez l'art de la pause. Évitez les mots de remplissage comme euh, ah ..

**Articulation :** Prononcez votre discours clairement et correctement

**Respirer :** il peut s'agir d'une réaction involontaire, mais pour une raison quelconque, lorsque vous parlez devant les haut-parleurs de la caméra, vous "déroutez" et oubliez de respirer

CONSEIL : La fin de chaque phrase est également un bon endroit pour respirer

**Redémarrer :** Vous vous êtes trompé ? Pas d'inquiétude, ça arrive!

CONSEIL: Prenez l'exemple des pros, faites une pause et reprenez. N'oubliez pas, aucune excuse est nécessaire, gardez un bon sens de l'humour, restez concentré et allez de l'avant

