



L'ENTRAÎNEMENT PAR LA CAMERA: 10 CONSEILS PRATIQUES

1. PRÉPARER VOTRE ESPACE ET VOTRE INSTALLATION

Évitez les distractions pour vous et vos clients en montrant un espace neutre et propre. Vous êtes peut-être dans votre chambre ou votre salon, mais personne ne veut voir un espace désordonné ; essayez d'utiliser un coin ou des portes de placard comme arrière-plan.

Ayez tout l'équipement nécessaire à portée de main pour optimiser le déroulement de votre séance d'entraînement et restez visible autant que possible. Il est déconcertant pour certains de "perdre" leur entraîneur de vue.

2. SE POSITIONNER POUR ÊTRE VU

Vue de face

Profil

Travail au sol

De près

En vous positionnant à une distance de 2 mètres de la caméra, vous pourrez utiliser tous les angles sur la plupart des plateformes vidéo.

Variez vos positions et passez de la démo au coaching pour que vos entraînements soient stimulants, amusants et motivants pour vos clients.

3. REGARDER DIRECTEMENT LA CAMÉRA

Il est tout à fait normal d'être tenté de se regarder sur son écran, mais cela crée une déconnexion avec nos clients.

Lorsque vous utilisez une plate-forme à double sens (par exemple Zoom), gardez votre écran en mode "galerie" pour pouvoir les voir et les entraîner, mais souvenez-vous que si vous regardez leur case votre regard est hors champ. Regardez directement dans la caméra pour vous connecter et les entraîner.

4. RENDEZ-VOUS VISIBLE

Assurez-vous de porter des vêtements qui couvrent les parties du corps conformément à vos normes professionnelles (par exemple, un push up de face pourrait exposer plus que ce que vous aimeriez...)

Portez des vêtements qui se distinguent de votre arrière-plan dans votre pièce

Ou encore installez-vous avec un écran vert pour utiliser un arrière-plan virtuel

5. SOYEZ AUTHENTIQUE

Si vous êtes connu pour être hilarant, alors créer des moments de fou-rire naturels. Si vous êtes connu pour être intense, alors mettez-les au défi de dépasser leurs limites. Les gens verront tout de suite si vous êtes faux à la caméra, il n'y a pas de « faire semblant » en virtuel.

En devenant clair sur votre marque et sur les personnes qu'elle sert, l'entraînement virtuel passera d'épuisant à exaltant. Essayer d'être tout pour tout le monde ne fait que créer de la confusion chez vos clients potentiels et diluer ce que vous faites le mieux.

6. ENTRAÎNEZ DE VRAIES PERSONNES

Vos clients ne pourront ou ne voudront peut-être pas allumer leurs caméras, mais ils méritent quand même d'être encadrés comme s'ils étaient dans la même pièce que vous. Alternez entre la démonstration de mouvement et le coaching pour la forme, la sensation et la motivation.

Reproduisez toutes les bonnes choses d'une expérience en présentiel ; des high-five ou des pouces levés virtuels, faites-leur partager leur objectif pour l'entraînement au micro ou dans le chat, des badinages amicaux, etc.

7. AUGMENTEZ LE VOLUME

Projetez votre voix

Testez la musique

Utiliser un microphone

Vérifier les haut-parleurs

La plupart des téléphones offrent une qualité audio acceptable, même à une distance de 2 mètres. N'oubliez pas d'augmenter le volume de votre voix pendant les démonstrations, surtout si vous êtes en position couchée.

Utilisez un autre microphone si vous avez un ordinateur portable (autre que MAC). Pensez à ceux qui sont normalement utilisés dans les cours de fitness en groupe ou à des écouteurs dans l'oreille si l'investissement en vaut la peine.

8. SOYEZ PRÉSENTS ET ATTENTIFS

Être instructeur ou coach dans un studio permet normalement de se préparer quelques minutes avant d'être "allumé". Assurez-vous de vous donner le temps de passer d'une tâche à l'autre pour être complètement présent et attentif lorsque vous allumez votre caméra.

Vos clients peuvent avoir eu une réunion ou une conversation difficile moins de 60 secondes avant de se lancer dans votre entraînement virtuel ; faites preuve d'empathie en reconnaissant qu'ils méritent également un temps de transition pour atteindre leurs objectifs de santé et de bien-être.

9. RÉCUPÉRER ET ALLER DE L'AVANT

Que ce soit le chien qui aboie ou le fait que vous ayez oublié de charger votre téléphone (ça m'est arrivé à maintes reprises !), nous serons tous confrontés à des situations « oups ! » Rétablissez-vous rapidement et le plus en douceur possible, sans utiliser un langage qui ferait rougir nos mères, et continuez !

Tout le monde fait des erreurs et la façon dont vous vous rétablissez servira d'exemple à vos clients qui devront faire face à leurs propres hauts et bas. Faites une liste des choses à faire avant de passer en direct et ayez un plan de secours afin de pouvoir reprendre vos activités le plus rapidement possible.

10. TESTER, RETESTER ET RETESTER ENCORE

Enregistrez-vous régulièrement et demandez à vos collègues de fitness (ils savent ce qu'il faut observer et vérifier) de regarder un test avant d'utiliser une nouvelle plateforme ou un nouveau système.

Si j'avais un dollar pour chaque fois que j'ai dû refaire un test et reconnecter mon système... eh bien, je ne changerais rien haha. Chaque mise à jour des applications et des outils vous demandera de faire un rapide tour d'horizon car il se peut qu'elle ait déconnecté une partie de votre système.



Comme tout nouveau format ou environnement de travail nos compétences digitales se développeront et notre encadrement par une caméra s'améliorera. Rendre le tout amusant et plaisant de notre côté = une expérience agréable pour nos clients !

Au plaisir,
Nathalie