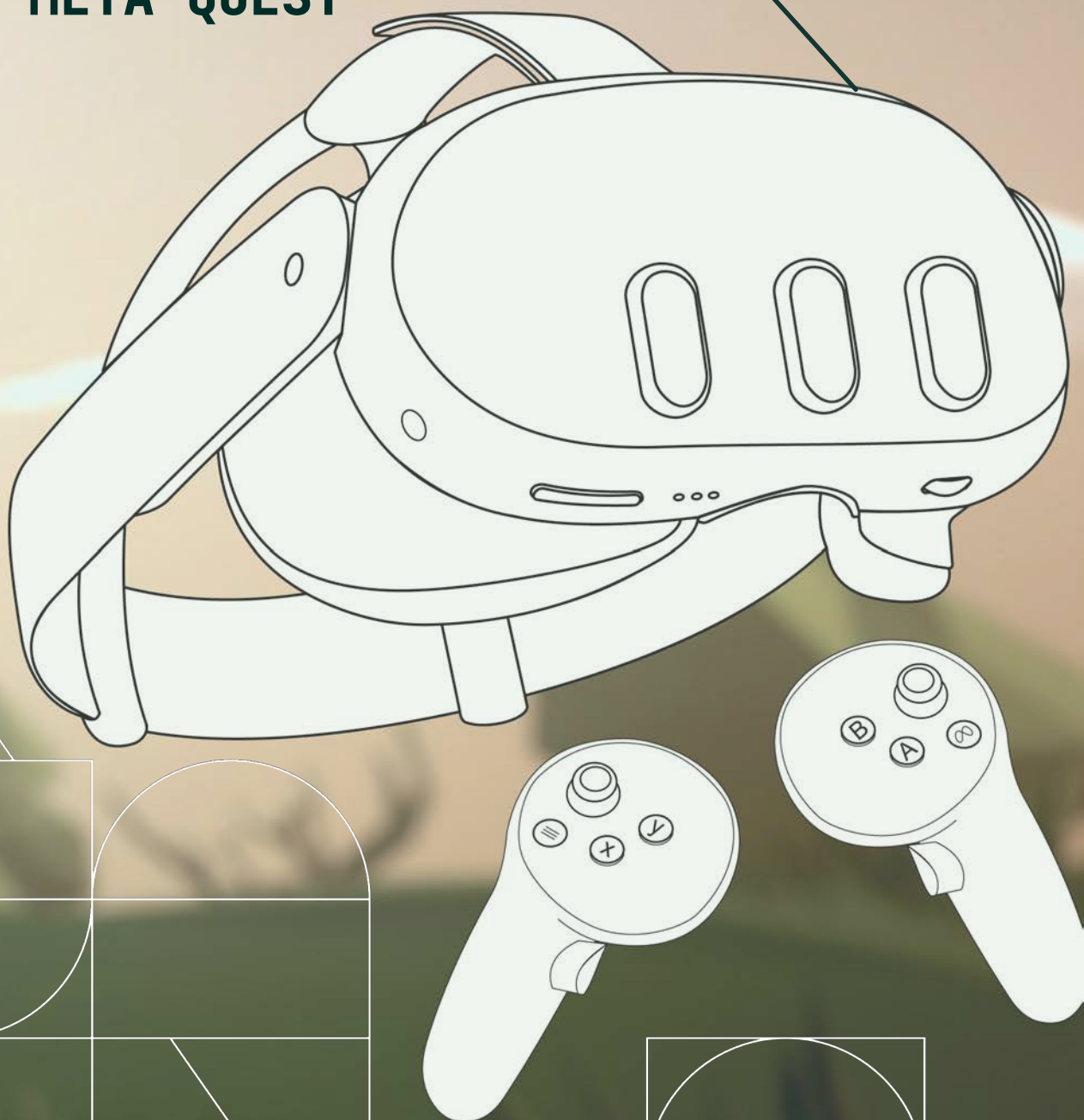


# vinum

AU SERVICE DES FORMATIONS  
AGRICOLES • VITICOLES • FORESTIÈRES

## Guide d'utilisation • META QUEST®



# SOMMAIRE

**03** Avant-propos

**04** Thème 1 : L'univers Meta Quest®

**22** Thème 2 : Premiers pas

**42** Thème 3 : Les outils clefs

**64** Auteurs

# A

## avant-propos

Le guide Meta Quest® est organisé en trois parties :

- **L'univers des casques Meta Quest®** : Cette première partie regroupe toutes les informations relatives à l'univers des casques Meta Quest®.
- **Soutien pour les premiers pas** : La seconde partie vous accompagne lors de vos débuts avec les casques, en vous apportant l'aide nécessaire pour une prise en main optimale.
- **Les outils clefs** : La dernière partie se concentre sur les outils susceptibles de vous accompagner durant vos sessions de formation.

Ce guide fait partie d'un ensemble de documents dédié aux services du Programme VINUM.



► **Questionnaires de satisfaction**

Venez compléter les questionnaires afin de nous aider à améliorer nos services.



► **FAQ**

Une question spécifique ? Consultez la FAQ.



► **Contactez le service technique**

Un problème non résolu par le guide ?  
Trouvez une solution avec le service d'assistance.

# Thème

# 1

## L'univers Meta Quest®

### **p06** Bon à savoir

---

- ▶ Un lot de petites connaissances autour de Meta Quest®

### **p10** Recharge et autonomie

---

- ▶ Adopter les bons réflexes pour un casque toujours fonctionnel

### **p16** Hygiène

---

- ▶ Entretien le casque et les accessoires associés

### **p18** Compte Meta

---

- ▶ Quelques notions sur les comptes Meta

# THÈME 1 : LES CASQUES

## Bon à savoir

### ► INFORMATIONS

Version :

- Casque : v72 et v74

Publié le 21 mars 2025

### ► OBJECTIFS

Un lot de petites connaissances autour de Meta Quest®

## OÙ UTILISER LE META QUEST® ?

Il est recommandé d'utiliser le Meta Quest® en **intérieur**, dans un espace dégagé suffisamment grand pour vous permettre de bouger librement et en toute sécurité.

Avant de commencer :

- Retirez tous les obstacles de votre **zone d'activité**, qu'ils soient au sol, autour ou au-dessus de vous.
- Assurez-vous d'un bon **éclairage** pour que le casque puisse détecter correctement votre environnement, tout en évitant les reflets ou une lumière directe trop vive.

### Astuce

Les lentilles de votre casque sont sensibles à la lumière du soleil. Prenez soin de ne jamais laisser votre casque trop proche d'une fenêtre ou à l'extérieur afin de préserver la qualité d'image et la longévité des lentilles.

## POUR LES LUNETTES

Dans le coffret du Meta Quest®, un **accessoire pour les lunettes** est proposé. Dès votre première utilisation, nous vous recommandons de l'installer sur votre casque (*voir figure 1*). Son usage n'est pas contraignant pour les personnes ne portant pas de lunettes. Ainsi, votre casque sera **compatible avec tous les utilisateurs**.

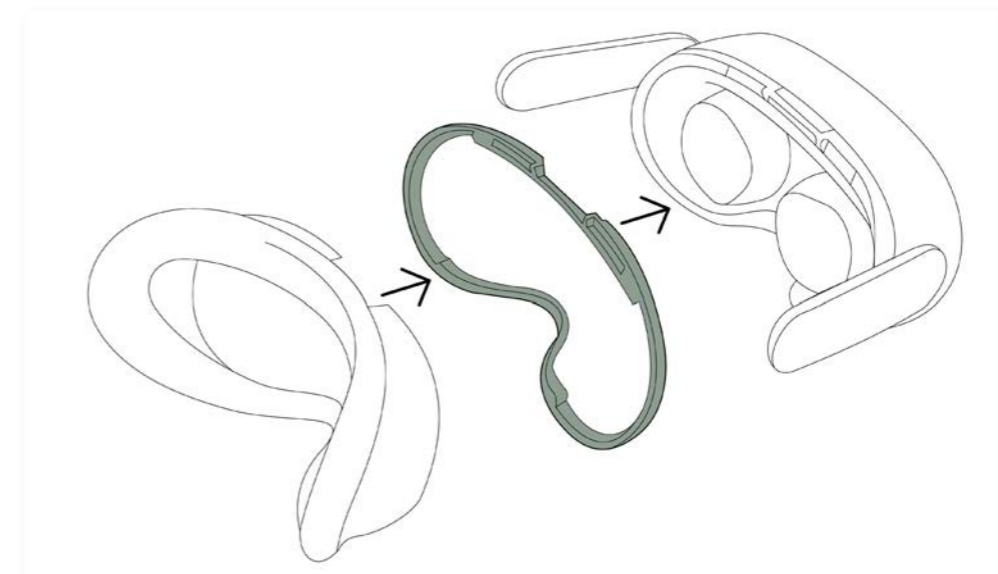


Figure 1 - Installation de l'accessoire

Concernant les personnes portant des lunettes, il est à noter que des **verres anti-lumière bleue** peuvent gêner la visibilité de certains éléments dans le casque. Les écrans ou les documents peuvent être difficilement lisibles avec ce type de verres. Cela ne bloque en aucun cas l'utilisation d'AMPÉLOS ou d'E-CAB.

## FATIGUE VISUELLE

Le casque Meta Quest® émet une **lumière bleue** assez intense, ce qui peut entraîner une **fatigue oculaire**, en particulier chez les personnes peu habituées à ce type de technologie.

Pour préserver votre confort visuel, il est recommandé de faire une pause toutes les **15 à 20 minutes**. Après utilisation, vous pouvez fermer les yeux quelques instants ou appliquer des gouttes oculaires hydratantes afin de soulager toute sensation de sécheresse.

L'utilisation du casque réduit la fréquence de clignement des yeux, ce qui peut entraîner une **sécheresse oculaire**. Il est donc essentiel d'hydrater vos yeux régulièrement pour éviter tout inconfort.

### Astuce

Votre casque propose un mode d'affichage nocturne, dans les paramètres rapides, qui réduit la lumière bleue, aidant ainsi à limiter la fatigue oculaire lors de sessions prolongées ou dans des environnements à faible luminosité.

# THÈME 1 : LES CASQUES

## Recharge et autonomie

### ► INFORMATIONS

Version :

- Casque : v72 et v74

Publié le 21 mars 2025

### ► OBJECTIFS

Adopter les bons réflexes pour un casque toujours fonctionnel

## CHARGEMENT DU CASQUE

Si les manettes de votre casque fonctionnent avec des **pile AA**, le casque lui-même possède une batterie rechargeable. Vous pouvez le recharger à l'aide du **câble USB-C** fourni par Meta, qui doit être branché sur le côté gauche du casque.

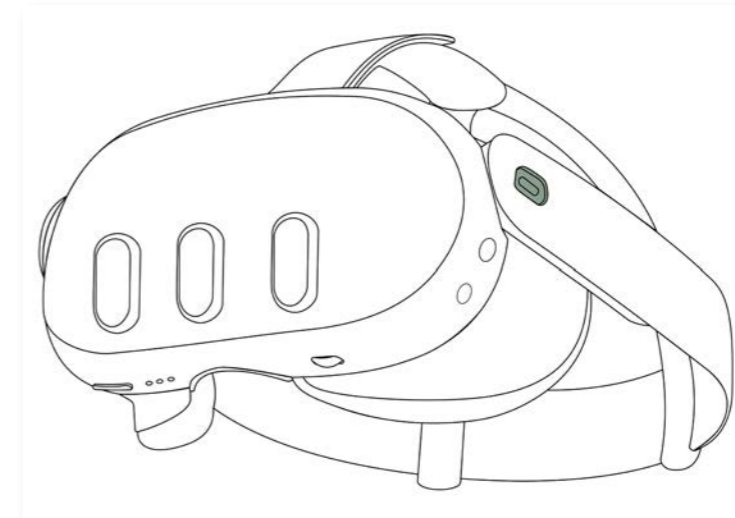


Figure 1 - Fenêtre des paramètres sur l'onglet Général

## Temps de chargement

Le temps moyen de chargement du casque est d'environ 2h30. Cependant, ce temps peut varier en fonction du mode de chargement :

- Un adaptateur secteur de moins de 18 W prolongera le temps de charge.
- Un branchement sur un ordinateur ralentira également le chargement.

### Conseil

Il est recommandé d'utiliser le câble et l'adaptateur secteur fournis par Meta. Cela garantit une recharge optimale et préserve les performances de votre casque.

## Comprendre l'état de charge grâce au voyant LED

Le casque Meta Quest® dispose d'un voyant LED qui permet de suivre facilement l'état de charge de la batterie :

- **Voyant orange** : Le casque est en cours de charge.
- **Voyant vert** : La charge est complète, le casque est prêt à l'usage.

# AUTONOMIE DU CASQUE

Les casques Meta Quest® ont une autonomie moyenne de 2 à 3 heures. Bien qu'il soit possible de les utiliser tout en étant branché au **câble d'alimentation**, cela peut s'avérer contraignant dans certaines situations.

Pour optimiser la consommation de votre casque, vous pouvez ajuster les **paramètres de l'alimentation**, pour cela :

## Accéder aux paramètres rapides du casque

Ouvrez le **menu Meta** (voir figure 2) en appuyant sur le bouton **Meta** (∞) de la manette droite.

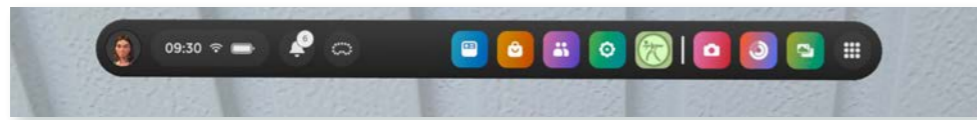


Figure 2 - Barre de navigation Meta

Cliquez sur le bouton des **paramètres rapides** (voir figure 3) symbolisé par un ovale regroupant l'heure, le **Wi-Fi** et la **batterie**.

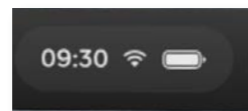


Figure 3 - Focus sur le bouton des paramètres rapides de la barre de navigation

## Ouvrir l'outil des paramètres

Dans la fenêtre des **paramètres rapides**, cliquez sur le bouton **paramètres** en haut à droite (voir figure 4).

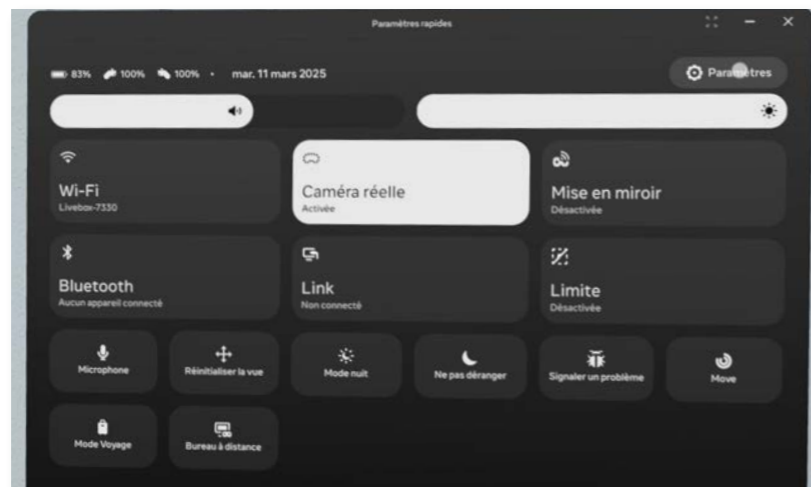


Figure 4 - Fenêtre des paramètres rapides

## Modifier les paramètres d'alimentation

Dans l'onglet **Général** (voir figure 5), sélectionnez **Alimentation** (voir figure 6).

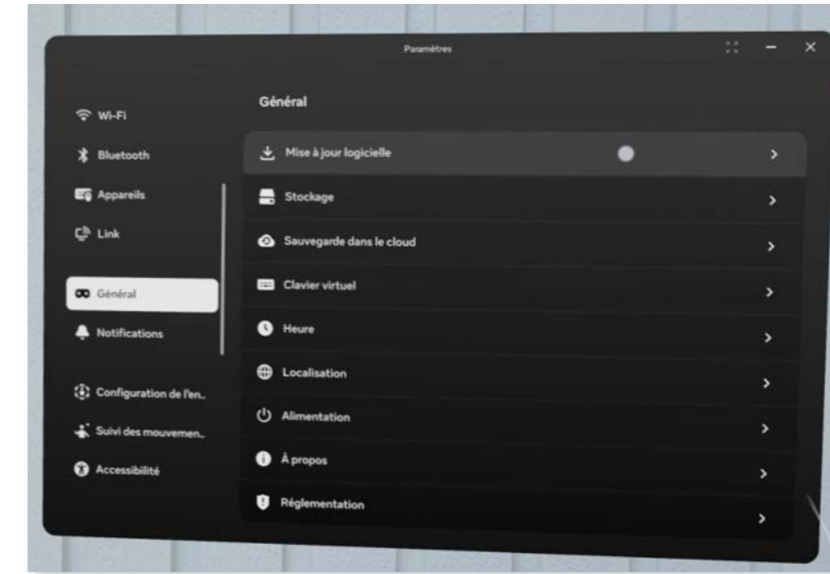


Figure 5 - Fenêtre des paramètres avec l'onglet général ouvert

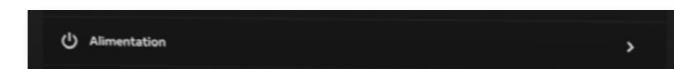


Figure 6 - Partie Alimentation

Dans la rubrique **Alimentation** (voir figure 7), vous pouvez régler :

- La **mise en veille de l'écran** de votre casque, dans la section **Écran éteint**.
- L'activation de l'**Économiseur d'énergie**, qui réduit la luminosité et la résolution pour prolonger le temps d'utilisation.

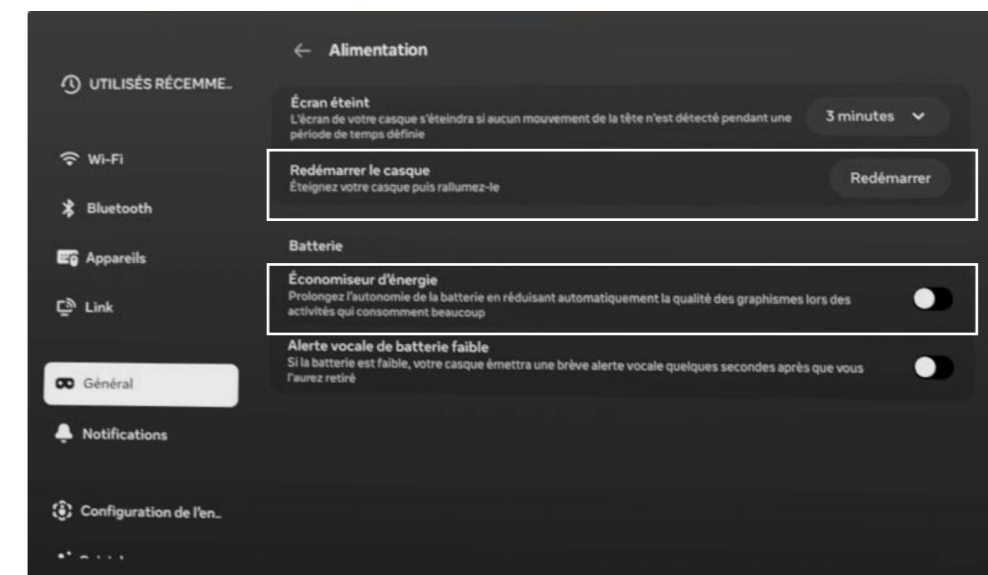


Figure 7 - Paramètres de l'alimentation

## MANETTES ET PILES

Les manettes utilisent des **piles AA**. Avec une utilisation intensive, nous vous conseillons d'opter pour des piles rechargeables, qui offrent une autonomie pouvant aller jusqu'à **50 heures**.

### Astuce

Pour éviter toute interruption, il est recommandé d'avoir au moins 4 piles rechargeables, permettant une rotation efficace.

## VÉRIFIER LE NIVEAU DE BATTERIE DE VOTRE CASQUE ET DE VOS MANETTES

Il existe plusieurs façons de consulter l'état de charge de votre casque et de vos manettes Meta Quest®.

### Via l'application Meta Horizon

Ouvrez l'application Meta sur votre téléphone. Cliquez sur l'**icône du casque** en haut à gauche (voir figure 8).



Figure 8 - Icône du casque

Une fenêtre s'ouvre avec le visuel de votre casque et son nom. Les icônes du niveau de batterie pour le casque et les manettes sont en dessous.

### Directement sur les manettes

Chaque manette possède un témoin lumineux indiquant l'état de la batterie :

- **Vert** : Batterie chargée
- **Jaune/Orange** : Batterie faible
- **Rouge** : Batterie déchargée

## Dans la barre de navigation Meta

Affichez la **barre de navigation** en appuyant sur le **bouton Meta** de la manette droite. Le niveau de batterie du casque apparaît à gauche de l'heure, à côté de l'icône Wi-Fi.

## Dans les paramètres rapides

Ouvrez les **paramètres rapides** via le menu Meta. En haut à gauche, le niveau en pourcentage du casque et des deux manettes est affiché.

## LES ACCESSOIRES META

Meta propose plusieurs accessoires pour améliorer votre expérience utilisateur :

- **Stations de recharge pour manettes** : elles remplacent l'usage des piles classiques.
- **Stations de recharge complètes** : elles permettent de charger à la fois le casque et les manettes.
- **Câble Meta Quest Link (5 m)** : Cet accessoire est particulièrement utile pour les formations, car il permet de charger le casque tout en continuant à l'utiliser.

### A noter

Ces stations n'accélèrent pas le temps de charge ni l'autonomie, mais elles offrent un confort en centralisant la recharge.

## ÊTRE PRÊT POUR TOUTES LES SITUATIONS

Lors des sessions de formation, la gestion de la batterie et des piles est essentielle. Pour éviter les interruptions, voici quelques bonnes pratiques :

- Avoir toujours des piles de rechange pour les manettes.
- Recharger le casque après chaque session de formation.
- Profiter des pauses pour recharger le casque.
- En appliquant ces conseils, vous garantirez une expérience fluide et sans imprévus pour vos sessions d'apprentissage.



# THÈME 1 : LES CASQUES

## Hygiène

### ► INFORMATIONS

Version :

- Casque : v72 et v74

Publié le 21 mars 2025

### ► OBJECTIFS

Entretien le casque et les accessoires associés

## ENTRETIEN DES LENTILLES OCULAIRES

Il est recommandé de **nettoyer régulièrement** les lentilles oculaires de votre casque Meta Quest® afin de préserver une expérience visuelle optimale.

Avant de commencer, assurez-vous que le casque est éteint, puis retirez l'interface faciale. Cette partie du casque permet d'ajouter ou de retirer un accessoire pour lunettes.

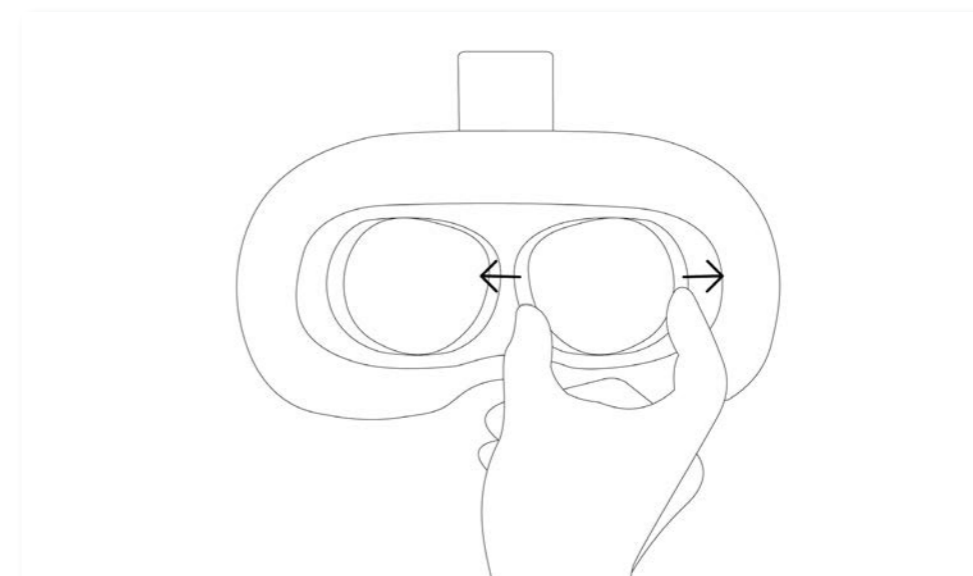


Figure 1 - Lunettes du casque

Pour le nettoyage des lentilles, n'utilisez **aucun liquide** (alcool, produits ménagers, eau, vapeur, etc.), car cela pourrait les endommager. Privilégiez plutôt des lingettes en microfibre spécialement conçues pour les verres optiques. Nettoyez en effectuant des mouvements circulaires doux, du centre vers l'extérieur de la lentille.

## ENTRETIEN DE LA SANGLE

La sangle de votre casque Meta Quest® est détachable pour faciliter son entretien.

- Détachez le **velcro** situé sur le dessus du casque.
- Retirez délicatement les bras rigides situés sur les côtés afin de faire glisser la sangle et la libérer.

Vous pouvez laver la sangle à l'eau froide avec du savon ou en machine, en utilisant un **programme délicat et à froid**. N'utilisez pas d'adoucissant ni de vinaigre, car ils pourraient détendre les élastiques.

Après lavage, laissez la sangle sécher à l'**air libre**. N'utilisez pas de sèche-linge.

# THÈME 1 : LES CASQUES

## Compte Meta

### ► INFORMATIONS

Version :

- Casque : v72 et v74

Publié le 21 mars 2025

### ► OBJECTIFS

Quelques notions sur les comptes Meta

## INTRODUCTION

Meta appartient à Meta Platforms, qui possède plusieurs filiales telles que Facebook, Instagram, WhatsApp et Meta Quest® (*anciennement Oculus*). La création de compte peut donc s'effectuer via Facebook ou Instagram. Cependant, pour protéger vos **données personnelles**, nous recommandons de créer votre compte Meta par email en utilisant votre **adresse professionnelle** ou **universitaire**.

Veillez à ne jamais lier vos comptes personnels de réseaux sociaux à votre compte Meta afin d'assurer une **meilleure protection de vos données**.

## COMPTE ET LICENCE

Bien qu'il soit possible de relier le casque Meta Quest® à plusieurs comptes Meta et de partager les applications entre eux, cela ne s'applique pas aux produits du **Programme VINUM**. Pour ces derniers, chaque utilisateur doit disposer d'une **licence individuelle**.

En revanche, si le casque Meta Quest® est utilisé pour d'autres projets/applications, il vous est possible de les ajouter comme d'ajouter un compte pour vos collègues.

## LES COMPTES SUR LE CASQUE

### Ajouter un compte

Avant de pouvoir passer d'un compte à un autre, vous devez ajouter un nouveau compte. Pour cela, procédez comme suit : Ouvrez le menu des paramètres en cliquant sur le **bouton Meta** (∞) de votre manette droite.

Dans la **barre de navigation** Meta, cliquez sur le bouton d'accès aux **paramètres rapides** (voir figure 1).



Figure 1 - Focus sur le bouton des paramètres rapides de la barre de navigation

Dans la fenêtre qui s'affiche, sélectionnez le bouton **Paramètres (ou Settings)** en haut à droite (voir figure 2).

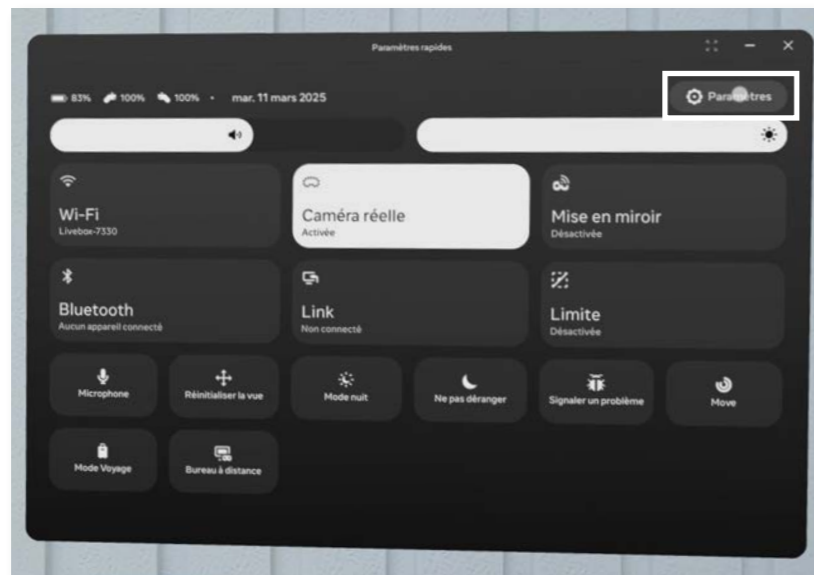


Figure 2 - Fenêtre des paramètres rapides

Dans le menu de gauche, cliquez sur l'onglet **Profils**. Vous trouverez alors un bouton en haut à droite intitulé **Ajouter un profil** (voir figure 3).

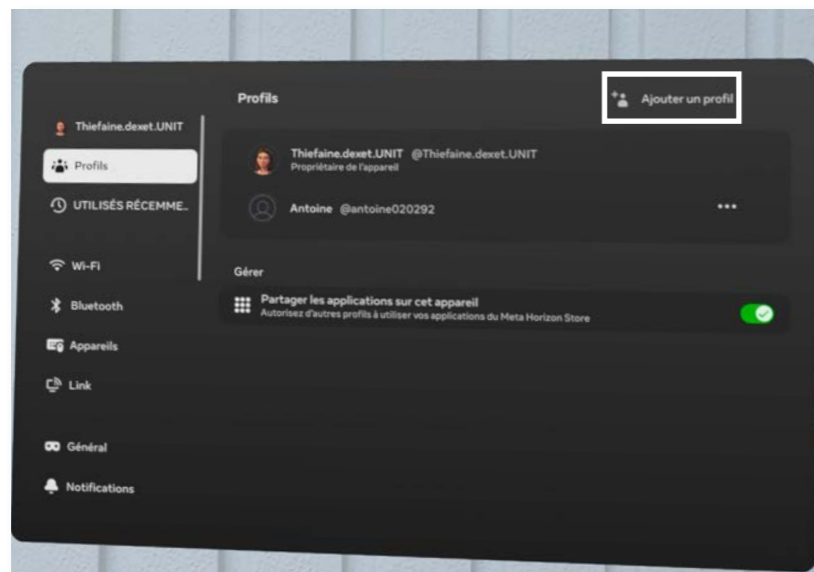


Figure 3 - Onglet profils

### À noter

Seul le compte propriétaire peut ajouter un nouveau compte.

## Changer de compte

Pour passer d'un compte à un autre, suivez ces étapes : Ouvrez le menu de **navigation Meta** via le bouton **Meta** (∞) de votre manette.

À gauche de la barre de navigation, cliquez sur l'icône de votre **Avatar Meta** (voir figure 4).

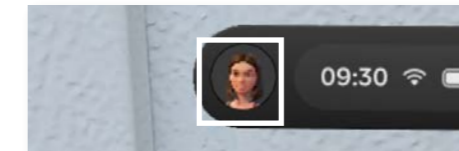


Figure 4 - Focus sur le bouton Avatar Meta

Vous serez redirigé vers la page de votre profil **Meta actuel**. En haut à droite, un bouton vous permettra de **changer de profil**.

### À noter

À chaque mise en veille de votre casque Meta Quest®, il vous sera proposé de changer de compte.

## LES COMPTES SUR LE NAVIGATEUR ET LE TÉLÉPHONE

Votre compte Meta vous est **propre** et il n'est pas possible d'associer plusieurs comptes entre eux.

Les autres utilisateurs de votre casque Meta devront utiliser leur application mobile Meta pour gérer leur profil à distance.

De même, lorsque vous utilisez un navigateur web, pensez à vous **déconnecter** pour protéger vos données.

# Thème



## Premiers pas

### **p24** Premier démarrage

---

- ▶ Allumer son casque
- ▶ Avoir tous les éléments pour bien débuter l'expérience

### **p28** Où trouver de l'aide

---

- ▶ Devenir autonome sur le casque Meta Quest®

### **p32** Wi-Fi

---

- ▶ Comprendre l'utilité du Wi-Fi
- ▶ Configurer correctement votre connexion

### **p38** Mise à jour de Meta

---

- ▶ Maintenir son casque à jour

## THÈME 2 : PREMIERS PAS

### Premier démarrage

#### ► INFORMATIONS

Version :

- Casque : v72 et v74

Publié le 21 mars 2025

#### ► OBJECTIFS

Allumer son casque  
Avoir tous les éléments pour bien débiter l'expérience

## ACQUISITION

### Vous avez été livré par NYX ÉDITIONS

Si votre casque vous a été livré par NYX ÉDITIONS, il sera déjà configuré avec un compte Meta. Il vous suffira de calibrer votre **zone de travail** (*limite*) et de configurer votre **connexion Wi-Fi**.

### Vous avez acheté votre casque

Avant de démarrer votre casque, assurez-vous de disposer des éléments suivants :

- Que votre casque soit **chargé** ou branché sur secteur.
- **La clé** (mot de passe) de votre Wi-Fi.
- Un **téléphone portable** sur lequel vous pouvez dès à présent installer l'application **Meta Horizon**.
- Si vous ne possédez pas de compte Meta, une adresse **email** valide, ou bien les **identifiants** de votre compte Meta.

Une fois ces éléments réunis, allumez votre casque et laissez-vous guider par le **tutoriel de démarrage** prévu à cet effet.

#### Astuce

Le scénario de présentation de l'univers Meta est disponible à tout moment dans l'application " Aide et Conseil " de Meta. Reportez-vous à la fiche " Où trouver de l'aide ", page 28 pour y accéder.

## ALLUMAGE DU CASQUE

Pour démarrer votre casque, appuyez pendant 3 secondes sur le **bouton d'allumage** situé sur le côté gauche de l'appareil (*voir figure 1*). Un signal sonore retentira et le **logo Meta** apparaîtra dans le casque.

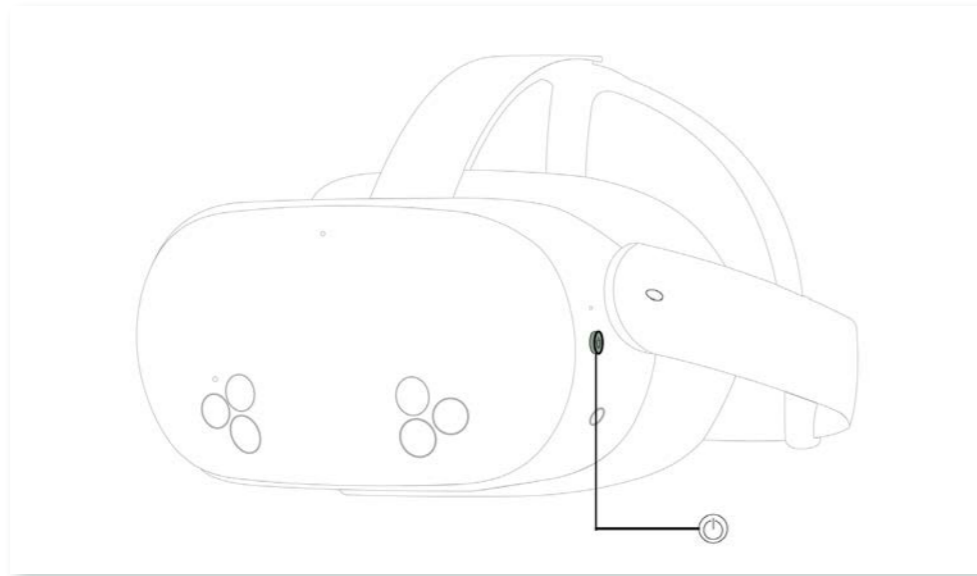


Figure 1 - Bouton d'allumage du casque Meta Quest®

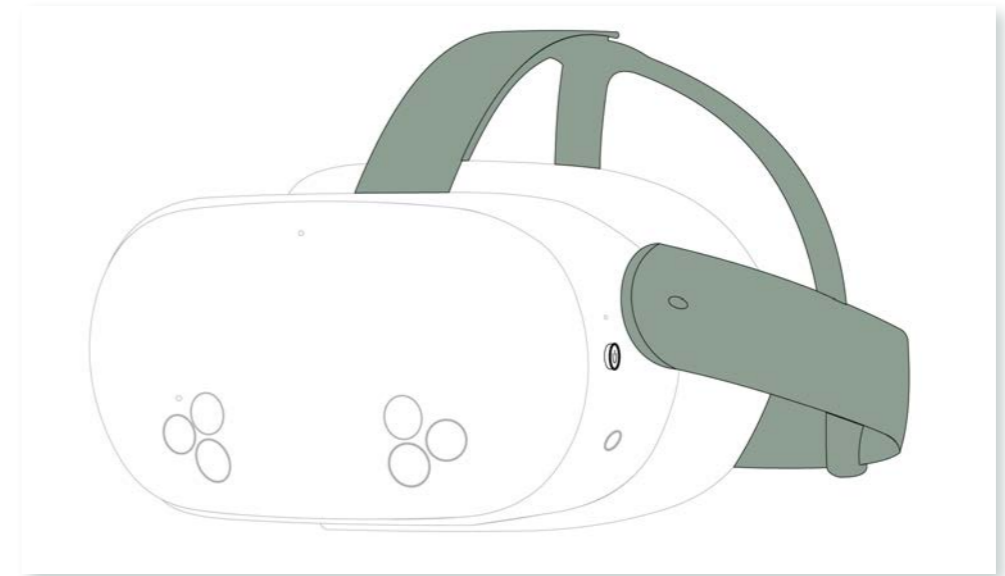


Figure 3 - Lanières de maintien du casque Meta Quest®

Prenez ensuite le temps d'ajuster le casque Meta Quest® à votre tête en réglant les **lentilles** (voir figure 2) et les **lanières de maintien** (voir figure 3) avant de poursuivre la prise en main.

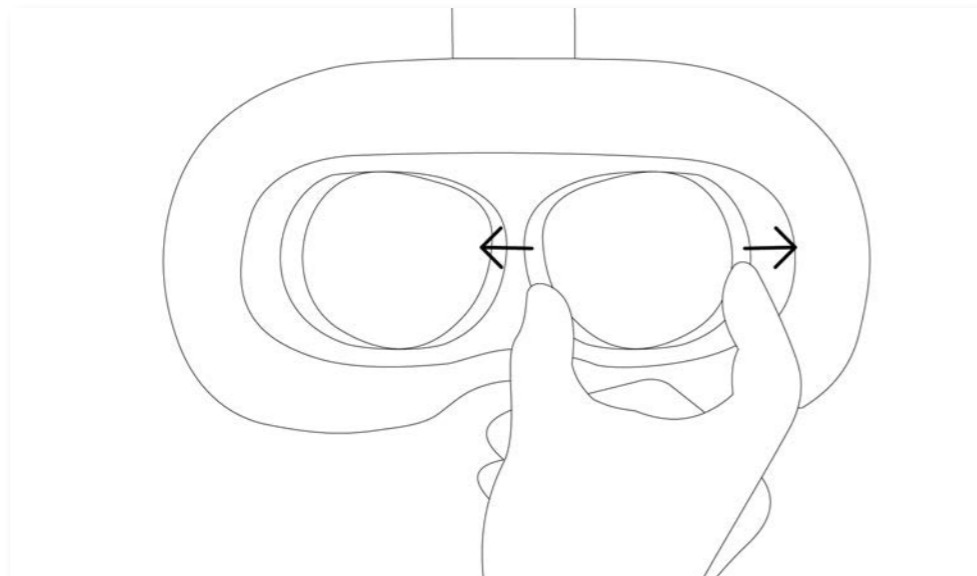


Figure 2 - Lentille du casque Meta Quest®

## THÈME 2 : PREMIERS PAS

### Où trouver de l'aide

#### ► INFORMATIONS

Version :

- Casque : v72 et v74

Publié le 21 mars 2025

#### ► OBJECTIFS

Devenir autonome sur le casque Meta Quest®

## CHEZ META

Meta vous propose plusieurs tutoriels et aides directement accessibles depuis le casque. Ces ressources se trouvent dans les **Paramètres** et dans la **Bibliothèque**.

### L'aide dans les paramètres

Pour y accéder, ouvrez le **menu Meta** via le bouton **Meta** (∞) de votre manette droite. Dans la barre du **menu de navigation**, cliquez sur le bouton des **paramètres rapides** (voir figure 1) composé d'un ovale regroupant l'heure, le Wi-Fi et la batterie.



Figure 1 - Focus sur le bouton des paramètres rapides

Au clic, la fenêtre correspondante (voir figure 2) s'ouvre.

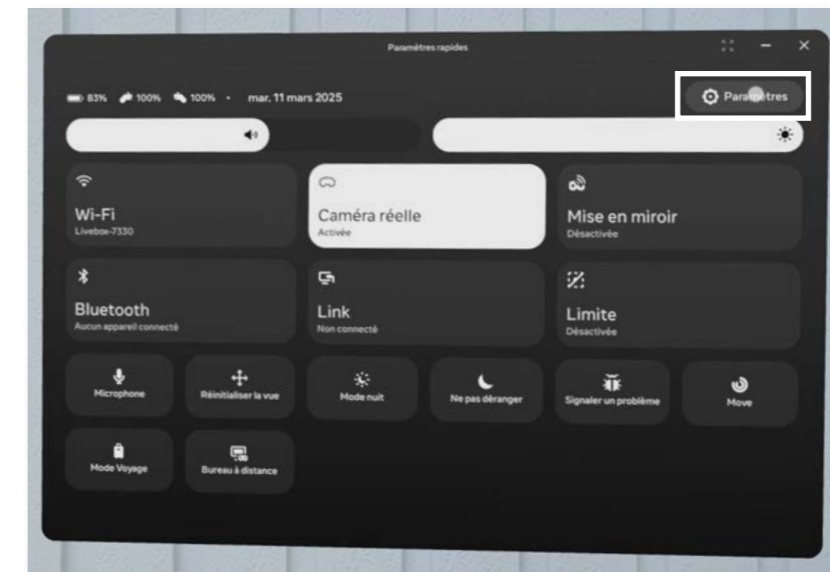


Figure 2 - Fenêtre des paramètres rapides

Dans l'interface des **paramètres rapides**, utilisez le bouton (*Paramètres* ou *Settings*) en haut à droite pour accéder aux **paramètres détaillés** (voir figure 3).

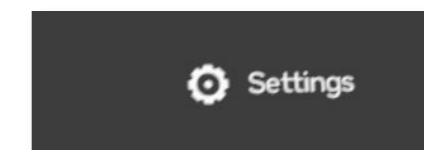


Figure 3 - Focus sur le bouton des paramètres (ou settings)

Dans la nouvelle fenêtre (voir figure 4), vous trouverez l'onglet **Aide** situé à la fin du **menu de gauche**. Cet onglet propose trois raccourcis :

- Un vers l'aide de la bibliothèque.
- Un pour signaler des bugs.
- Un lien vers la documentation en ligne.

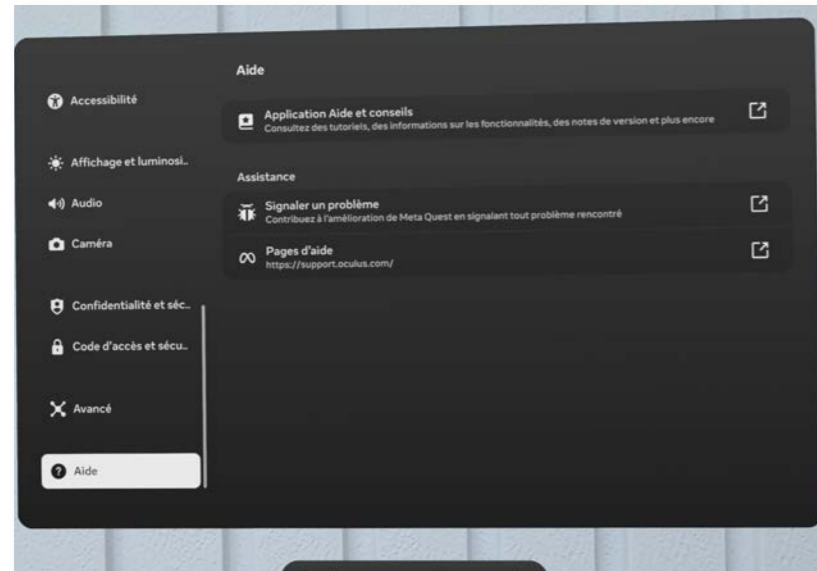



Figure 4 - Onglet Aide

## L'aide dans la bibliothèque

Pour trouver votre **Bibliothèque** , cliquez sur son icône située à droite du **menu de navigation Meta**.

Si votre bibliothèque est classée par ordre alphabétique, la rubrique **Aide et Conseil** devrait apparaître parmi les premiers résultats (voir figure 5).

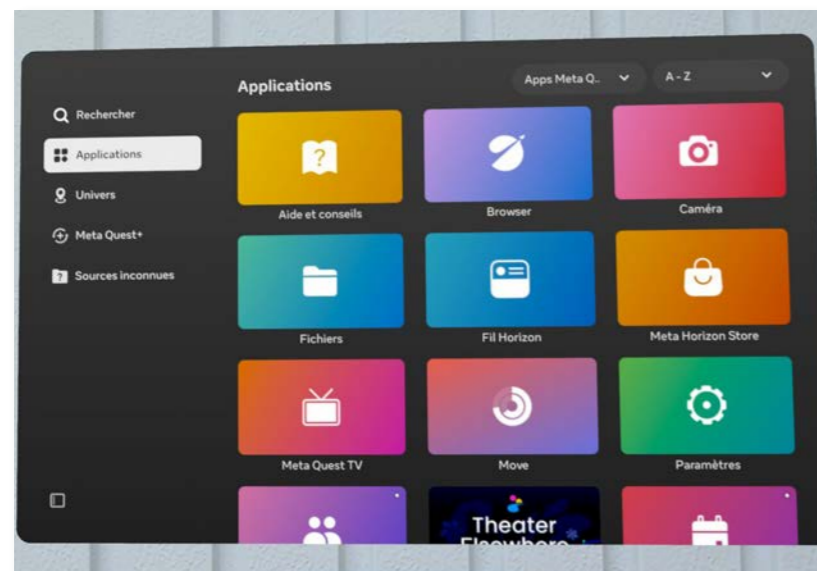


Figure 5 - Bibliothèque Meta

## CHEZ VINUM

Les guides d'aide à la prise en main des outils du **Programme VINUM** sont disponibles sous plusieurs formats :

### Format papier

Conçus pour être lisibles tout en portant le **casque Meta Quest®**.

Ils peuvent être imprimés en noir et blanc, bien que cette option puisse rendre la lecture des images d'illustration plus difficile, notamment celles servant aux manipulations.

### Format PDF

Téléchargé localement depuis [le site du Programme VINUM](https://programmevinum.fr), il vous permet d'accéder à la documentation à tout moment, même hors ligne.

### Format Web

Les guides sont également proposés sous **forme numérique** et peuvent être consultés sur **téléphone, ordinateur**, ou directement dans le **casque**.

Pour accéder aux guides dans le casque, rendez-vous dans la **Bibliothèque** de Meta et sélectionnez l'application **Browser** (voir figure 6). Cet outil vous permet d'effectuer des recherches sur Internet via une barre de recherche et d'ouvrir plusieurs onglets, comme avec un moteur de recherche pour aller sur <https://programmevinum.fr> (voir figure 7).

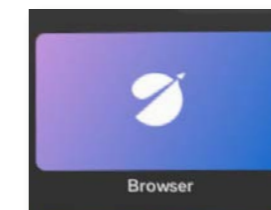


Figure 6 - Application Browser



Figure 7 - Site du Programme VINUM dans le casque



## THÈME 2 : PREMIERS PAS

### Wi-Fi

#### ► INFORMATIONS

Version :

- Casque : v72 et v74

Publié le 21 mars 2025

#### ► OBJECTIFS

Comprendre l'utilité du Wi-Fi  
Configurer correctement votre connexion

## UTILITÉ DU WI-FI

### Pour les outils VINUM

Le Wi-Fi n'est **pas obligatoire** pour utiliser AMPELOS ou encore E-CAB. Les outils du programme Vinum fonctionnent en **réseau local**.

#### Remarque

Un réseau local sans fil (WLAN) permet de se connecter à d'autres appareils du même réseau local sans connexion vers l'extérieur (internet).  
Par exemple un PC peut envoyer des informations à un casque connecté au même réseau local.

### Mises à jour

Le Wi-Fi est nécessaire pour télécharger les **mises à jour** du casque Meta Quest® mais aussi les mises à jour de l'application AMPÉLOS.

#### Remarque

Le partage de connexion n'est pas une solution stable pour l'utilisation des outils VINUM.

## ROUTEUR NYX

Si votre établissement ne fournit pas une connexion Internet optimale, vous pouvez contacter NYX ÉDITIONS pour acquérir un routeur sans fil. Ces routeurs, disponibles en 5 GHz ou 2,4 GHz, sont configurés pour offrir une connexion performante et ne nécessitent pas de mot de passe.

## SE CONNECTER AU WI-FI

Vous avez deux options pour vous connecter :

### Via l'application mobile Meta

Ouvrez l'application Meta Horizon et sélectionnez l'icône de votre casque en haut à gauche (voir figure 1). Votre casque doit être allumé.

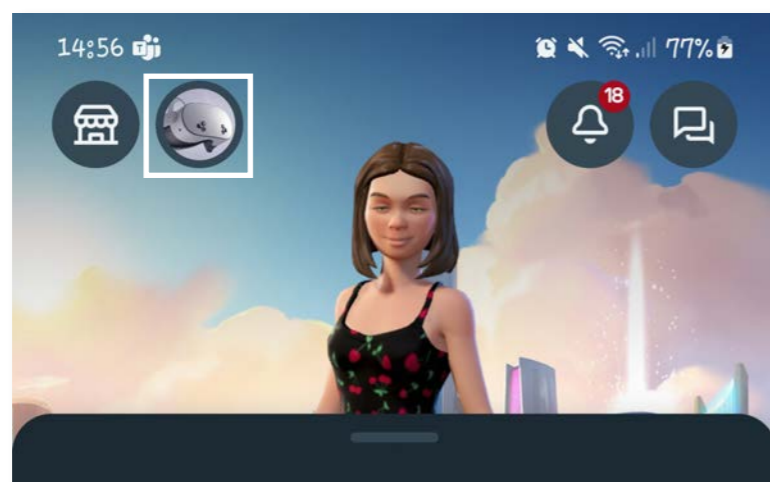


Figure 1 - Application mobile Meta

Une **fenêtre d'information** s'ouvre. Faites-la défiler jusqu'à trouver les **paramètres du casque** et sélectionnez-les (voir figure 2).

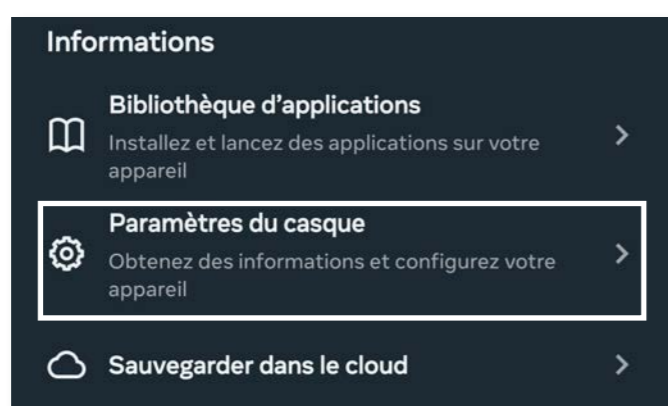


Figure 2 - Fenêtre d'information

Dans le menu des paramètres, choisissez l'option **Wi-Fi** pour accéder à la fenêtre de calibration.

## Via le casque VR

Appuyez sur le bouton **Meta** (∞) de la manette droite pour ouvrir le **menu de navigation Meta**. À gauche du menu, près du portrait de votre **Avatar Meta**, se trouve une zone ovale affichant l'heure, l'icône Wi-Fi et le niveau de batterie (voir figure 3) celle-ci correspond au bouton des **paramètres rapides**.



Figure 3 - Focus sur le bouton des paramètres

Cliquez sur le bouton des **paramètres rapides** avec l'une de vos **gâchettes**. Dans le menu des **paramètres rapides** qui s'ouvre (voir figure 4), sélectionnez l'**outil Wi-Fi** à l'aide de l'une vos gâchettes.



Figure 4 - Fenêtre des paramètres rapides

Dans la nouvelle fenêtre qui s'ouvre, choisissez le **réseau** souhaité et saisissez le **mot de passe**. Une fois l'opération réalisée, vous serez redirigé vers le menu des paramètres rapides où vous pourrez vérifier l'affichage du nom de votre réseau.

### Remarque

Il n'est pas possible de vous fournir des captures, car Meta bloque cette fonctionnalité pour des raisons de sécurité

# DÉSACTIVER LA CONNEXION AUTOMATIQUE DU WI-FI

Par défaut, lors de la **mise en veille** (programmée à 1 minute par défaut), votre casque tente de se **reconnecter automatiquement** à un réseau connu. Si vous utilisez un routeur spécifique ou si vous êtes en déplacement, il est conseillé de **désactiver** cette option.

Pour y accéder, ouvrez le **menu Meta** (∞), puis cliquez sur la **zone d'accès aux paramètres rapides** afin de faire apparaître la fenêtre correspondante.

Dans le coin supérieur droit de la fenêtre des paramètres rapides, vous trouverez un bouton d'accès aux **Paramètres (ou Settings)**. Cliquez dessus à l'aide de l'une de vos gâchettes.

Dans la nouvelle fenêtre, utilisez le **menu déroulant** situé à gauche pour sélectionner l'onglet **Wi-Fi**. Dans les paramètres Wi-Fi, sélectionnez votre réseau par défaut en cliquant sur la flèche à gauche (voir figure 5).

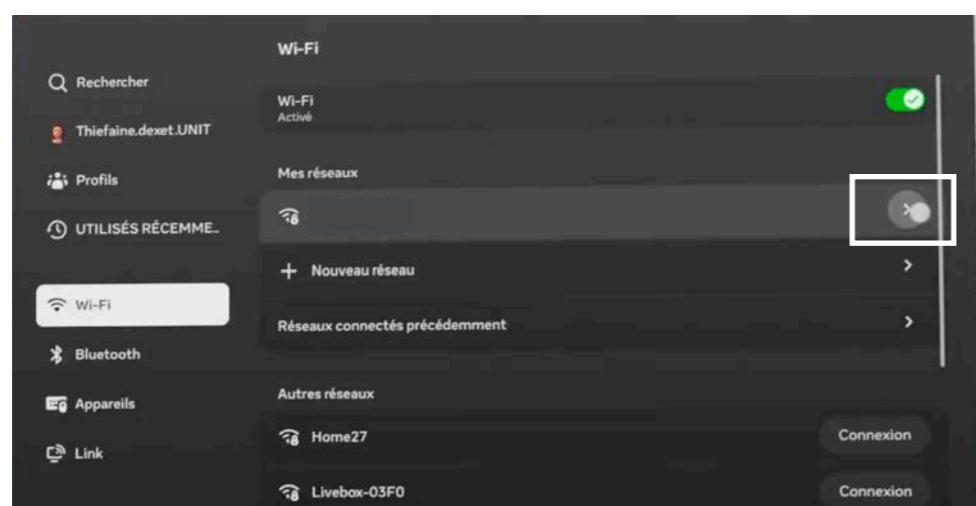


Figure 5 - Fenêtre des paramètres rapides

Vous accédez alors aux détails du réseau sélectionné. Faites défiler les informations jusqu'à trouver le bouton d'activation de la connexion automatique, puis désactivez-le

## Astuce

De retour chez vous, vous pouvez réactiver la connexion automatique si nécessaire.

## THÈME 2 : PREMIERS PAS

### Mise à jour de Meta

#### ► INFORMATIONS

Version :

- Casque : v72 et v74

Publié le 21 mars 2025

#### ► OBJECTIFS

Maintenir son casque à jour

## L'IMPORTANCE DES MISES À JOUR

Maintenir votre casque à jour garantit une **utilisation optimale** des outils VINUM, ainsi que de toutes les autres applications Meta. Cela permet également de sécuriser vos données et de profiter des dernières **nouveautés Meta**.

## COMMENT METTRE À JOUR

Tant que votre casque est allumé et connecté à un réseau Wi-Fi, il se met **automatiquement à jour**.

Veillez à ce que votre casque dispose d'une **batterie suffisante** ou laissez-le brancher sur secteur.

#### Rappel

Si votre casque est éteint ou en veille, il ne pourra pas se mettre à jour automatiquement.

## VÉRIFIER LES MISES À JOUR

Au moindre doute, vous pouvez vérifier si votre casque est bien à jour :

Appuyez sur le **bouton Meta** (∞) de la manette droite. À gauche du menu, cliquez sur l'icône de la zone d'accès aux **Paramètres rapides** (ovale affichant l'heure, l'icône Wi-Fi et le niveau de batterie) (*voir figure 1*).



Figure 1 - Focus sur le bouton des paramètres rapides

Dans le menu des **Paramètres rapides** qui s'ouvre, choisissez dans le coin supérieur droit de la fenêtre, le bouton d'accès aux **Paramètres (ou Settings)**.

Dans la nouvelle fenêtre, utilisez le menu déroulant situé à gauche pour sélectionner l'onglet **Général**, puis sélectionnez **Mise à jour logicielle** pour vérifier l'état de votre casque (voir figure 2).

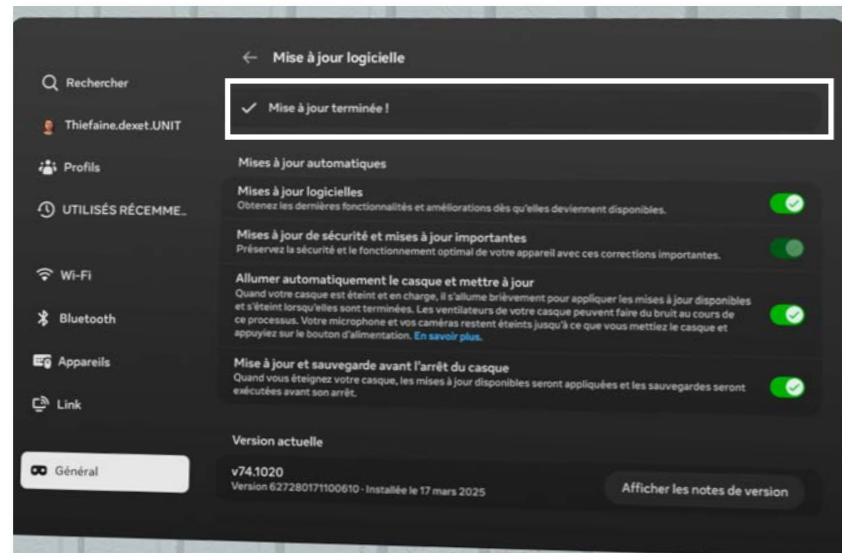


Figure 2 - Fenêtre des paramètres sur l'onglet Général

### Rappel

Vous pouvez suivre l'arrivée des mises à jour sur les notes des versions sur le [site Meta](#)

## EN CAS DE MISE À JOUR

Si une mise à jour est en attente, cliquez sur le bouton **Mettre à jour** (voir figure 3).

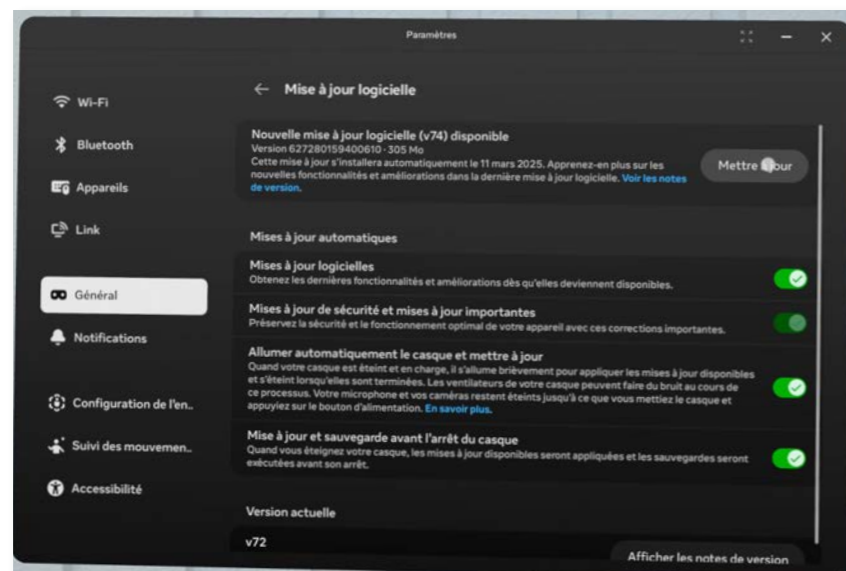


Figure 3 - Mise à jour disponible

Une **fenêtre d'information** apparaîtra pour vous présenter les modalités techniques de la mise à jour (voir figure 4).

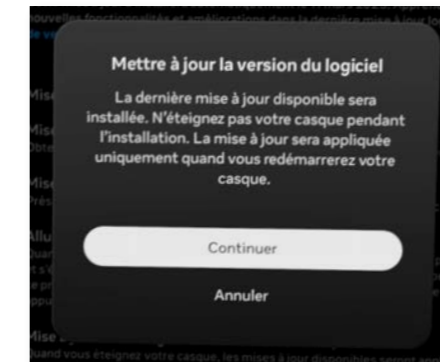


Figure 4 - Fenêtre d'information

Confirmez si vous pouvez appliquer ces modifications. La **mise à jour** sera alors **téléchargée automatiquement**.

Une fois le téléchargement terminé, **redémarrez** le casque en appuyant sur le bouton prévu à cet effet (voir figure 5).

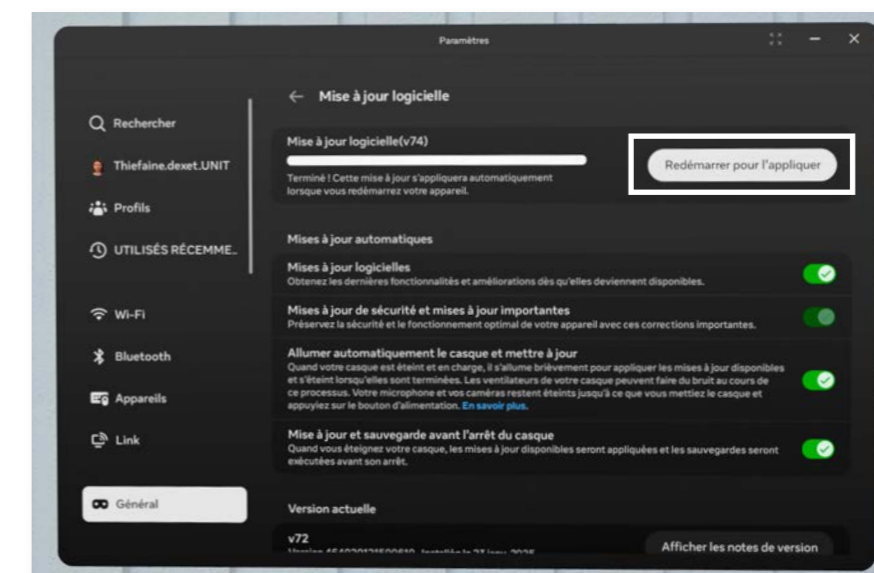


Figure 5 - Fenêtre des paramètres sur l'onglet Général

# Thème

# 3

## Les outils clefs

### p44 Navigation

---

- ▶ Présentation de la barre de navigation Meta

### p48 Limite de jeu

---

- ▶ Manipuler les limites
- ▶ Comprendre leurs enjeux

### p56 Mise en miroir

---

- ▶ Diffuser le contenu du casque sur d'autres supports

### p60 Garder des traces

---

- ▶ Réaliser des captations pédagogiques

# THÈME 3 : APPROFONDISSEMENT

## Navigation

### ► INFORMATIONS

Version :

- Casque : v72 et v74

Publié le 21 mars 2025

### ► OBJECTIFS

Présentation de la barre de navigation Meta

## INTRODUCTION

Dans l'univers Meta Quest®, toute la navigation se fait via le **Menu Meta**, accessible sur la manette droite. Ce menu se présente sous la forme d'une barre de navigation (voir figure 1).

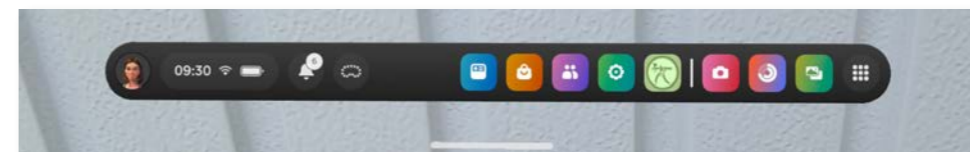


Figure 1 - Fenêtre des paramètres rapides

## OUVERTURE ET FERMETURE

Pour afficher la **Barre de navigation Meta**, appuyez sur le **bouton Meta** (∞). Pour la fermer, il suffit d'appuyer de nouveau sur le même bouton.

Ce menu est **continuellement accessible**, que vous soyez dans une application comme AMPÉLOS ou non.

## SON ORGANISATION

La barre de navigation comprend plusieurs raccourcis essentiels :

### Profil

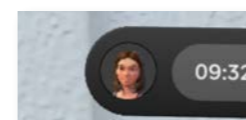


Figure 2 - Focus sur l'icône Profil

Illustré par l'image de votre **avatar Meta** (voir figure 2), ce bouton vous dirige directement vers la fenêtre de votre profil.

### Paramètres rapides

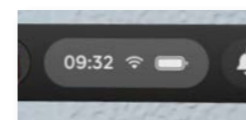


Figure 3 - Focus sur les paramètres rapides

Représenté par un **ovale** (voir figure 3) regroupant l'heure, l'icône du Wi-Fi et le niveau de la batterie, ce bouton ouvre la fenêtre des paramètres rapides. C'est par cette interface que vous accédez également aux **paramètres généraux** du casque Meta Quest®.

## Notification



Figure 4 - Focus sur l'icône notification

Symbolisé par une **cloche** (parfois accompagnée d'un chiffre), ce bouton (voir figure 4) affiche les **dernières informations** concernant le casque Meta Quest®, notamment sur l'installation des applications.

## Caméra

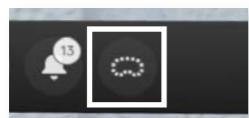


Figure 5 - Focus sur l'icône caméra

Représenté par une icône en **forme de casque** (en pointillé ou non) (voir figure 5), ce raccourci vous permet de basculer entre la **caméra réelle** et **immersive**.

### À noter

- Si une application utilise un seul de ces modes, le système vous basculera automatiquement vers le mode requis.
- Pour les personnes sensibles aux environnements VR, il est recommandé de conserver la caméra en mode réel afin de limiter la sensation de nausée.

## Raccourcis d'applications

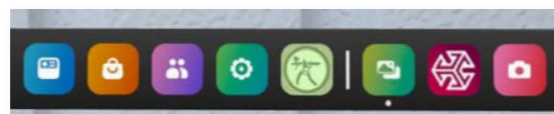


Figure 6 - Focus sur les raccourcis d'applications

Organisés en deux sections (voir figure 6), la première regroupe les **icônes des applications** définies par défaut. La seconde affiche celles des applications **récemment utilisées**.

## Bibliothèque



Figure 4 - Focus sur l'icône notification

Le dernier bouton permet d'accéder à la **Bibliothèque** de vos applications du casque Meta Quest®.

### À noter

Il est possible de personnaliser l'affichage des applications par défaut dans la barre de navigation Meta.

Il suffit d'utiliser le menu des icônes d'application, dans la bibliothèque, et en épingler l'application souhaitée (voir figure 7).

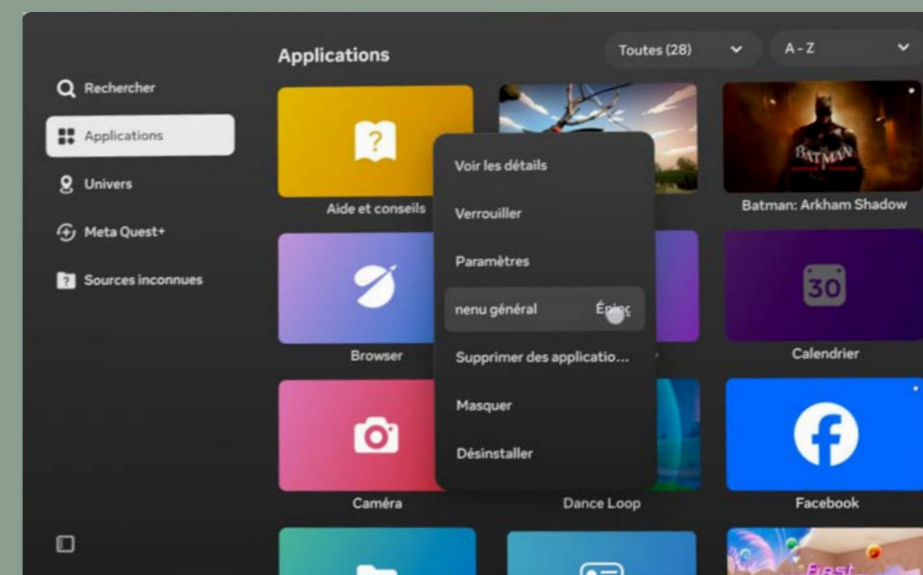


Figure 6 - Fenêtre des paramètres sur l'onglet Général

### Astuce

Si vous vous déplacez dans votre pièce et que l'écran ne s'affiche plus correctement devant vous, maintenez simplement enfoncé le bouton Meta sur votre manette droite pour recentrer votre vue.



## THÈME 3 : APPROFONDISSEMENT

### Limite de jeu

#### ► INFORMATIONS

Version :

- Casque : v72 et v74

Publié le 21 mars 2025

#### ► OBJECTIFS

Manipuler les limites  
Comprendre leurs enjeux

## L'UTILITÉ D'UNE LIMITE DE JEU

Pour évoluer sereinement dans l'univers du Métavers et utiliser l'application AMPÉLOS en toute sécurité, les casques Meta Quest® intègrent une fonctionnalité de sécurité appelée **Limite de jeu**. Au démarrage du casque, il vous sera demandé de définir cette limite.

## TYPES DE LIMITES

Il est important de tracer la limite de jeu, au moins la première fois que vous utilisez le casque dans un nouvel environnement. Le casque vous alertera si vous vous approchez ou dépassez cette frontière pendant l'utilisation.

Il existe deux types de limite :

- **Stationnaire :**  
Adaptée aux espaces fixes. Elle permet d'avoir une surface d'un mètre de diamètre.
- **Roomscale :**  
Il s'agit d'une limite "à la taille de la pièce". Ce type est celui qui nous intéresse particulièrement pour une expérience immersive et sécurisée.

#### Important

La limite stationnaire n'est pas recommandée pour l'application AMPÉLOS du fait de sa surface trop juste.

## NE PAS CONFONDRE LIMITE ET SOL

La définition des limites ne concerne pas uniquement l'espace autour de vous (murs, meubles, etc.), mais inclut également le **niveau du sol**. Ce dernier est calibré en premier lors de la configuration de votre **zone de jeu**, garantissant ainsi une expérience immersive et sécurisée.

## LES LIMITES POUR UNE PRISE EN MAIN OPTIMALE

Les limites sont essentielles pour une utilisation optimale du casque et des applications. Au premier abord, il peut sembler fastidieux de réaliser correctement la délimitation de l'environnement et ainsi utiliser une limite **stationnaire**. Cependant, cette option, bien que plus simple, interrompt l'expérience utilisateur dès que l'on sort de la **zone définie** et est donc recommandée uniquement pour des **positions fixes**.

Pour une expérience **Roomscale**, la création d'une limite peut être plus longue, mais elle est **conservée en mémoire** dans le casque. De plus, Meta permet de sauvegarder **plusieurs limites**, offrant ainsi une **flexibilité optimale** pour s'adapter à différents espaces et garantir une immersion sécurisée.

## LES LIMITES VIA LES PARAMÈTRES RAPIDES

Il est possible de définir votre limite à tout moment grâce aux **paramètres rapides** de Meta (voir figure 1). En cliquant sur le bouton correspondant, vous êtes directement dirigé vers l'**interface de création d'une limite**.

Toutefois, la limite ainsi créée **n'est pas enregistrée** de façon permanente sur le casque : si vous lancez de nouveau la création d'une limite via cette méthode, la précédente sera oubliée. Ce mode de configuration, bien que pratique, est surtout adapté aux **espaces de formation temporaires** ou qui ne seront pas réutilisés par la suite.

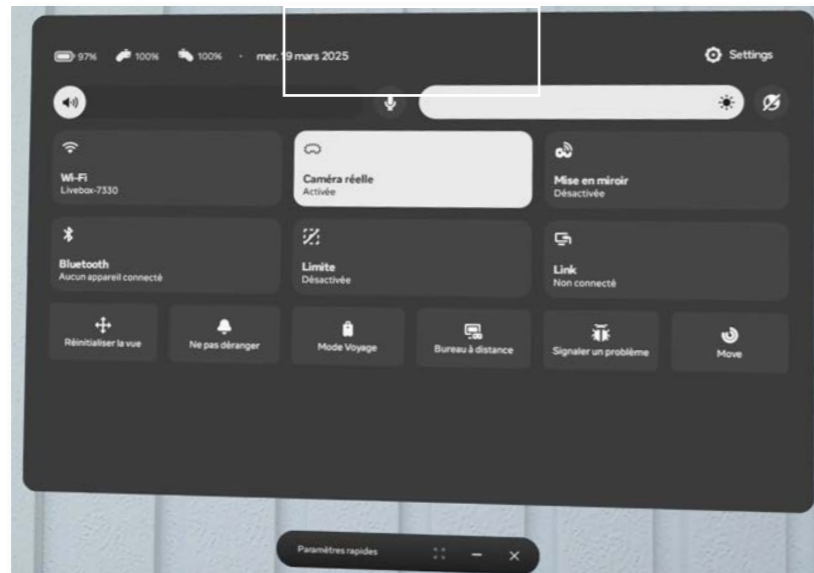


Figure 1 - Fenêtre des paramètres sur l'onglet Général

## LES LIMITES VIA LES PARAMÈTRES

Pour une configuration plus approfondie de votre environnement, il convient de passer par les **Paramètres** de Meta. Dans l'onglet **Configuration de l'environnement** vous disposez de deux outils (voir figure 2).

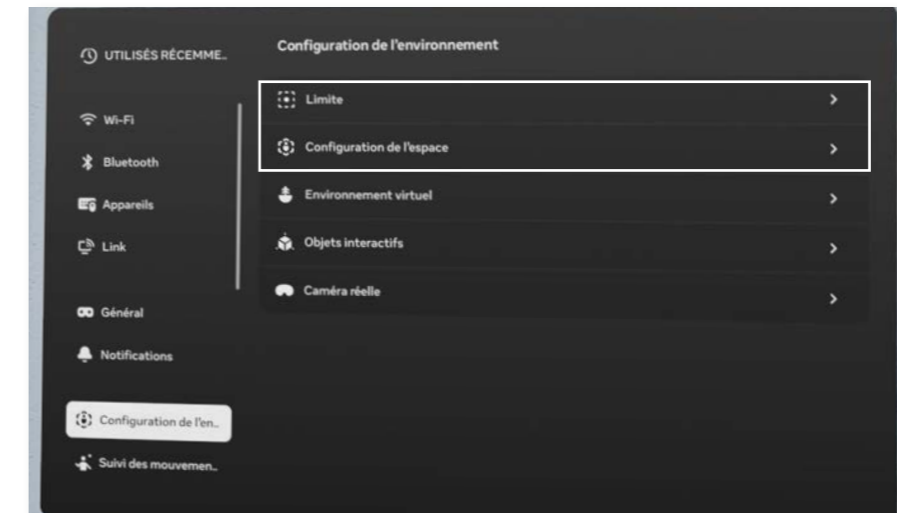


Figure 2 - Fenêtre des paramètres sur l'onglet Général

### Limite

Le premier, intitulé **Limite** offre un accès rapide à la **définition du niveau du sol** ainsi qu'à la **création d'une nouvelle limite (non enregistrée)**. Il permet également d'ajuster la **sensibilité du mode Roomscale**, de modifier la **couleur des limites**, de gérer leur **affichage** et même d'**effacer l'historique** des limites enregistrées.

### Configuration de l'espace

Le second outil, nommé **Configuration de l'espace**, vous permet de gérer l'**espace défini en cours d'utilisation**. Grâce à cet outil, il est possible de lancer la **configuration d'un nouvel espace**, lequel sera **enregistré de manière permanente**. Cette fonctionnalité est particulièrement utile pour mémoriser les salles de formation habituelles, sans avoir à répéter la manipulation à chaque fois.

# CRÉER UNE LIMITE : VIA LES PARAMÈTRES

Pour créer une **limite enregistrée**, vous devez d'abord vous rendre dans les **paramètres Meta** et sélectionner l'onglet **Configuration de l'environnement**. Une fois dans cet onglet, choisissez l'option **Configuration de l'espace** (rappel *voir figure 2*) et cliquez sur le bouton de **Configurer** proposé dans le premier champ de réglage (*voir figure 3*).

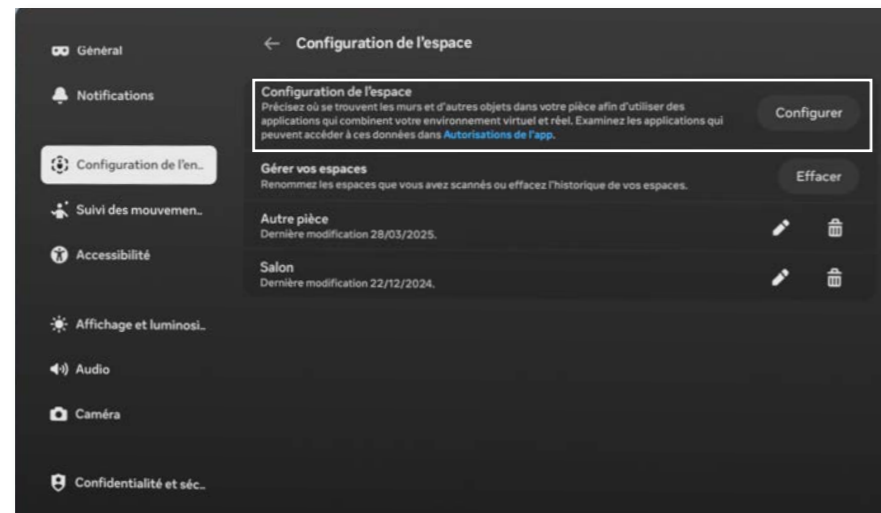


Figure 3 - Fenêtre des paramètres sur la partie de Configuration de l'espace

Si vous vous trouvez à proximité d'une **limite déjà enregistrée**, Meta vous demandera si vous souhaitez **modifier la limite existante** ou en **créer une nouvelle** (*voir figure 4*). Dans ce cas, optez pour la création d'un nouvel espace.



Figure 4 - Pop-up d'information Meta

Vous serez alors dirigé vers l'**interface de création d'une limite**, accompagnée d'une **fenêtre d'information** (*voir figure 5*). Il est important de prendre le temps de **lire les indications fournies**, car elles vous guident pas à pas dans le processus. La première étape consiste à **scanner la pièce**, c'est-à-dire à vous déplacer dans l'espace en regardant vers le haut et vers le bas.

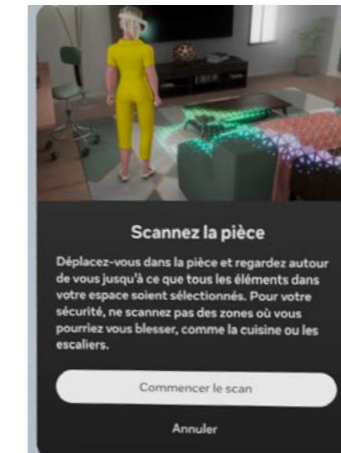


Figure 5 - Fenêtre des paramètres sur la partie de Configuration de l'espace

Pendant le scan, les **zones détectées** s'affichent sous forme de **triangles** (*voir figure 6*). Lorsque le scan est terminé, vous recevez un signal sonore et vous êtes avertis via la **fenêtre d'information**.



Figure 6 - Triangles d'un scan Meta

Une fois que vous avez confirmé la configuration, **Meta matérialise** votre espace et vous demande si vous souhaitez procéder à des **ajustements** (*voir figure 7*). Si tout vous convient, vous pouvez finaliser la limite.



Figure 7 - Fenêtre des ajustements

Le système vous conduira alors à une interface de **sauvegarde des limites**. Bien que Meta ne permette pas encore d'**ajouter un nom personnalisé**, il vous faudra choisir parmi une liste de noms celui qui correspond le mieux à votre environnement.

# CRÉER UNE LIMITE : VIA LES PARAMÈTRES RAPIDES

Il est également possible de **créer une limite** en utilisant les **Paramètres rapides**, avec l'avantage de pouvoir choisir directement le **type de limite (Roomscale ou Stationnaire)** (voir figure 8). Pour cette configuration, nous nous concentrerons sur le mode **Roomscale**.

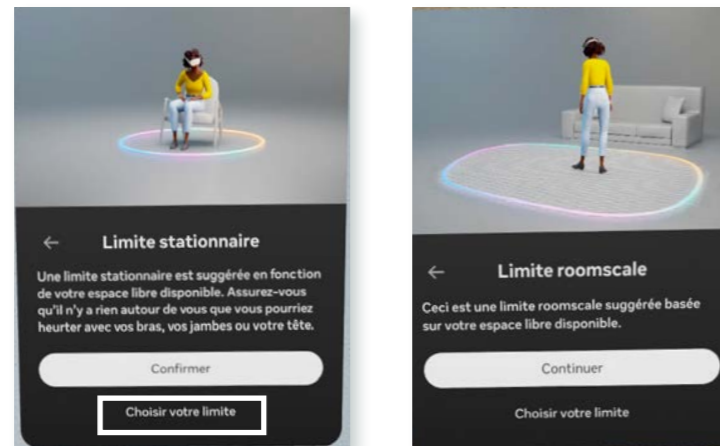


Figure 8 - Passer en Roomscale

Dans un premier temps, Meta vous demande de définir le **niveau du sol** (voir figure 9). Pour ce faire, il vous suffit de poser votre **manette** sur le sol et de confirmer la détection du niveau. Si le résultat ne vous convient pas, vous avez la possibilité de **recommencer** la configuration.



Figure 9 - Fenêtre du niveau du sol

Une fois le sol configuré, Meta vous invite à **dessiner votre espace** (voir figure 10).



Figure 10 - Fenêtre d'information Meta

En maintenant la **gâchette** de la manette, vous **pointez le sol** pour tracer votre limite. Dès que vous appuyez sur la gâchette, **un son** se fait entendre dans le casque, indiquant le **début du tracé** (voir figure 11).



Figure 11 - Curseur prêt au tracé

Meta a conçu cette fonctionnalité comme un processus de **dessin** (voir figure 12a), la gâchette servant de **crayon virtuel**. Il est conseillé de commencer par **tracer un cercle autour de vous** (voir figure 12b) en tournant sur place afin de bien comprendre le fonctionnement du tracé. Ensuite, vous pouvez ajouter, par de **petites touches**, les zones supplémentaires qui vous semblent pertinentes. Bien que cette méthode puisse paraître plus laborieuse qu'un scan automatique de l'environnement, elle offre une personnalisation plus fine de votre espace.



Figure 12a - Tracé en cours



Figure 12b - Fin du tracé en cercle

# THÈME 3 : APPROFONDISSEMENT

## Mise en miroir

### ► INFORMATIONS

Version :

- Casque : v72 et v74

Publié le 21 mars 2025

### ► OBJECTIFS

Diffuser le contenu du casque sur d'autres supports

## INTRODUCTION

La mise en miroir permet à un spectateur de voir en **temps réel** ce que réalise l'utilisateur du casque. Cet outil facilite le guidage ou la diffusion des actions à un public plus large, et il peut être particulièrement utile lors des premières sessions de formation sur les outils VINUM. Plusieurs moyens vous sont proposés pour mettre votre casque en miroir.

## SUR LE TÉLÉPHONE

### Lancer la mise en miroir

Ouvrez l'**application Meta Horizon** sur votre téléphone. Cliquez sur l'**icône du casque** située en haut à gauche (voir figure 1).

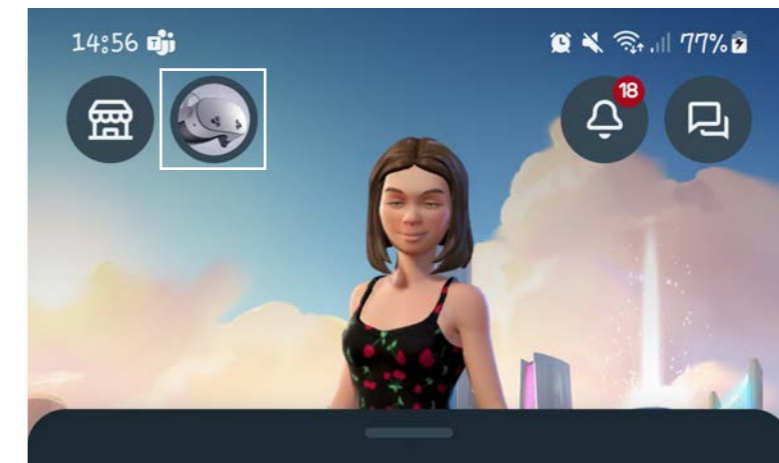


Figure 1 - Application Meta Horizon

Dans la nouvelle fenêtre, sous l'image de votre casque, appuyez sur le bouton qui lance la **mise en miroir** (voir figure 2).

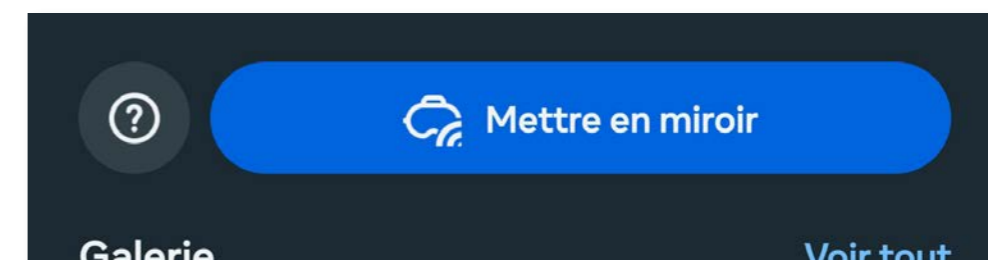


Figure 2 - Focus sur le bouton mise en miroir

## Confirmation

Une fois la mise en miroir lancée, l'utilisateur reçoit un signal sonore et un point rouge apparaît, indiquant que la mise en miroir est opérationnelle.

### Attention

Utilisez le même compte Meta dans le casque et sur l'application.

## SUR L'ORDINATEUR

### Lancer la mise en miroir

Ouvrez un navigateur compatible (par exemple, Google Chrome) et rendez-vous sur <https://www.oculus.com/cast>. Si vous n'êtes pas identifié, connectez-vous avec vos identifiants.

Puis sur votre casque Meta Quest®, accédez aux **paramètres rapides** et cliquez sur le bouton **mise en miroir** de la fenêtre des paramètres rapides. Dans la fenêtre pop-up qui s'ouvre, sélectionnez **ordinateur** pour lancer la mise en miroir.

### Confirmation

Une fois la mise en miroir lancée, l'utilisateur reçoit un signal sonore et un point rouge apparaît, indiquant que la mise en miroir est opérationnelle.

## QUITTER LA MISE EN MIROIR

### Sur mobile ou ordinateur

Pour quitter, revenez en arrière sur votre mobile ou fermez simplement votre navigateur.

### Via le casque

L'utilisateur peut également couper la mise en miroir via la fenêtre des paramètres rapides.

### À noter

Il est également possible de diffuser la mise en miroir sur une télévision, à condition que celle-ci soit équipée d'un Google Chromecast.

## THÈME 3 : APPROFONDISSEMENT

### Garder des traces

#### ► INFORMATIONS

Version :

- Casque : v72 et v74

Publié le 21 mars 2025

#### ► OBJECTIFS

Réaliser des captations pédagogiques

## INTRODUCTION

Pour garder une trace de vos sessions et créer du contenu pédagogique, Meta met à votre disposition divers outils de captation, permettant de réaliser des **vidéos**, des **photos**, du **streaming** ou encore de la **mise en miroir**.

## OÙ TROUVER CES OUTILS

Dans la **Bibliothèque** des applications Meta, sélectionnez l'application **Caméra** (voir figure 1). Une nouvelle fenêtre s'ouvre, vous permettant de lancer directement un **enregistrement**, une **photographie**, un **stream** ou la **mise en miroir**.

Une fois vos captations réalisées, elles s'affichent en dessous des outils de la caméra.

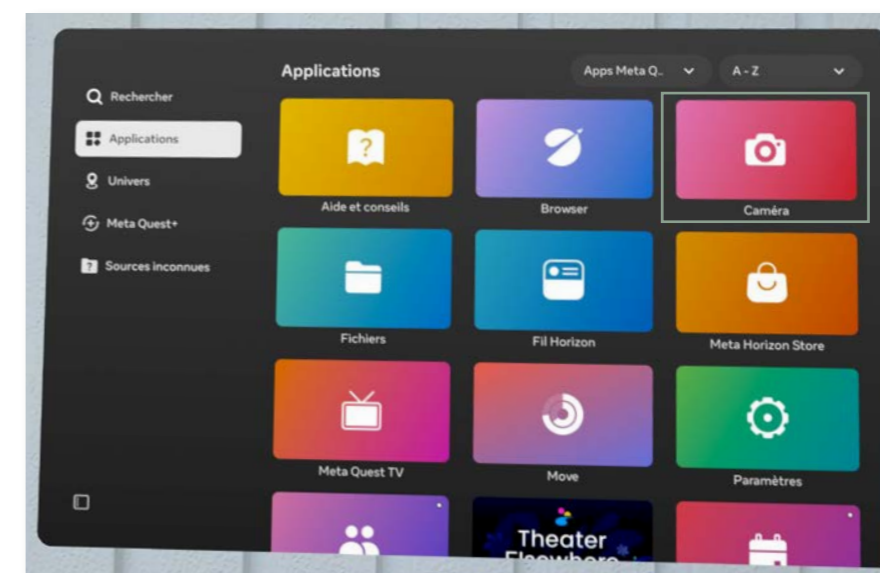


Figure 1 - Fenêtre des paramètres sur l'onglet Général

## TRANSFÉRER VOS CAPTATIONS

Si le transfert automatique est activé, vos captations seront disponibles sur :

- **L'application mobile Meta Horizon** : Cliquez sur le menu et rendez-vous dans la **Galerie** (accessible via la section **gestion de l'appareil**).
- **Votre compte Meta en ligne** : Accédez à <https://www.meta.com/gallery/quest/>.

## ACTIVER LE TRANSFERT AUTOMATIQUE

Ouvrez la barre de **navigation Meta** et accédez aux **paramètres rapides**.

Dans la fenêtre, cliquez sur le bouton **Paramètres (ou Settings)** en haut à droite pour accéder aux **Paramètres généraux**.

Dans le menu de gauche, sélectionnez l'onglet **Caméra** (voir figure 2).

Activez la synchronisation automatique pour que vos captations soient transférées automatiquement.

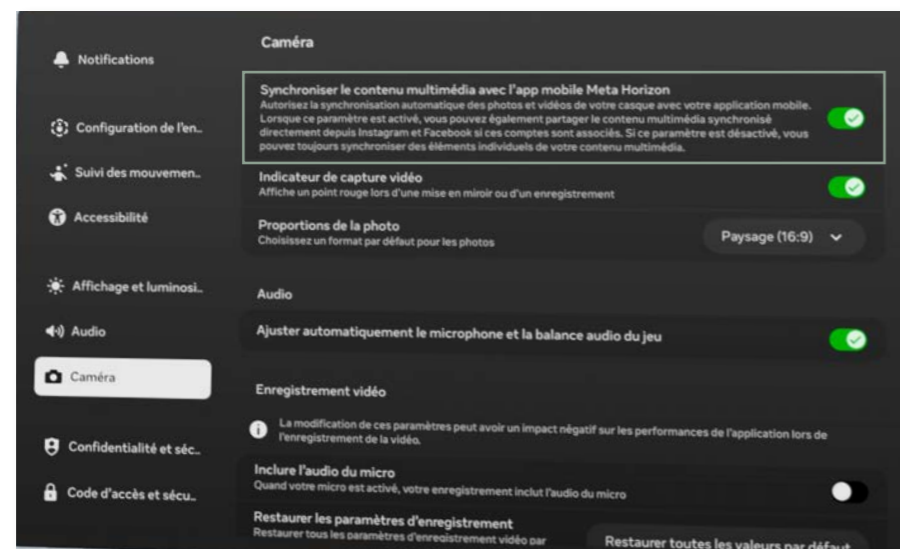


Figure 2 - Fenêtre des paramètres sur l'onglet Général

## RACCOURCIS POUR RÉALISER VOS CAPTATIONS

Tous les raccourcis pour la captation sont disponibles via la manette droite.

### Pour faire une photo

Appuyez longuement sur le **bouton Meta** et effectuez un clic rapide sur la **gâchette** (voir figure 3).

Une pop-up en haut de votre **zone de jeu** vous avertit de la prise de la photo.

En cliquant sur cette pop-up avec votre gâchette, vous accédez directement à la **Galerie Meta**.

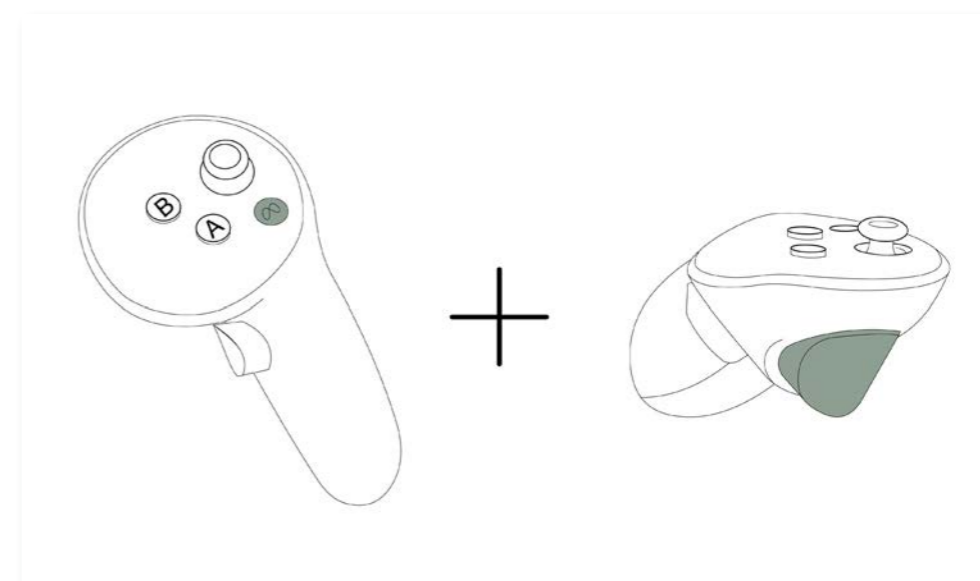


Figure 3 - Bouton Meta et gâchette

### Pour enregistrer une vidéo

Appuyez longuement sur le **bouton Meta** puis effectuez un clic long sur la **gâchette** (voir figure 2).

Un point rouge s'affiche en haut à droite de votre **zone de jeu** pour indiquer le début de l'enregistrement.

Pour arrêter l'enregistrement, répétez la même manipulation.



# Auteurs

Caroline Beauchet, *Fondation UNIT*

Thiefaine Dexet, *Fondation UNIT*

L'équipe de *NYX ÉDITIONS*

© 2025 Fondation UNIT & NYX ÉDITIONS. Tous droits réservés.

La reproduction graphique de Meta Quest® présentée dans ce guide est une œuvre originale réalisée par la Fondation UNIT. Meta Quest® est une marque déposée de Meta Platforms®, Inc. Toutes les autres marques et noms de produits mentionnés dans ce guide sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

## vinum

**AU SERVICE DES FORMATIONS**  
AGRICOLES • VITICOLES • FORESTIÈRES



**UNIT**

**NYX**  
ÉDITIONS

