

RAPPORT DE STAGE



ANNEXES

Lili RABIER

COMMUNICATION DES ORGANISATIONS
2COM1

Madame Loreleï Jacquet, Chargée de Communication
Département Information-Communication
IKSIR Sport Club
Chemin des fermes
25480 École-Valentin

Monsieur Yannick Oberson
Département Information-Communication
IUT Besançon Vesoul
30 Avenue de l'Observatoire
25000 Besançon

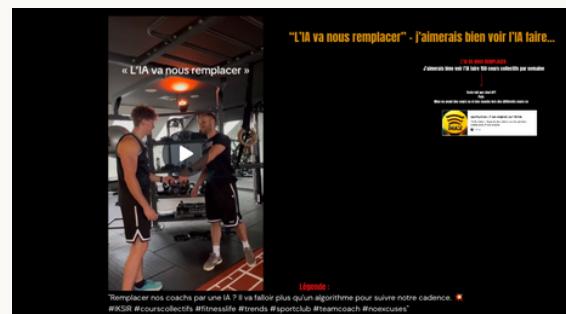
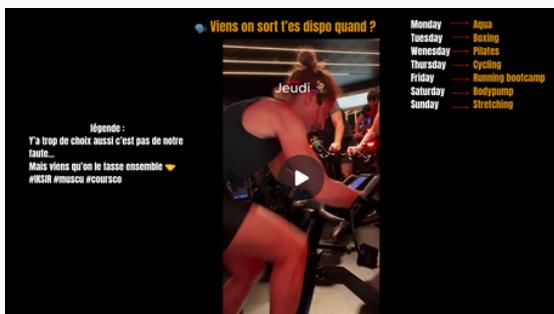
ANNEXE 1

LIGNE EDITORIAL RÉALISÉ POUR TIKTOK



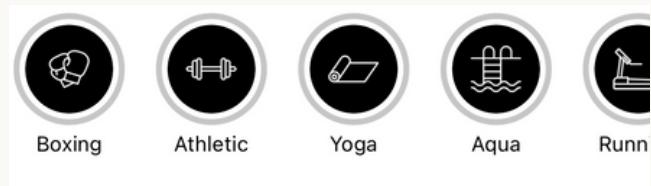
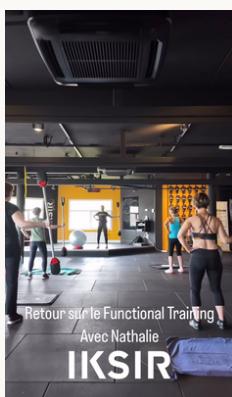
ANNEXE 2

PRODUCTIONS AUDIOVISUELLES TIKTOK



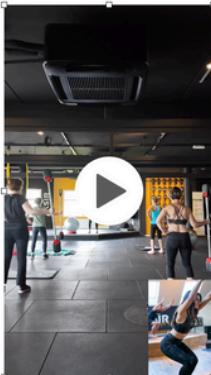
ANNEXE 3

STORYS INSTAGRAM DU CLUB



ANNEXE 4

PRÉPARATION EN AMONT DES RÉELS



Description :

Envie de bouger différemment ?

Découvrez le **Functional Training** avec Nathalie ! Que tu sois débutant ou confirmé, tout est pensé pour booster ton **endurance**, améliorer ta **posture** et prévenir les blessures.

Prêt à repousser tes limites et à transformer ta routine sportive ? 🚀

Viens tester le **Functional Training** et découvre une nouvelle façon de t'entraîner !

#FunctionalTraining #IKSIR #EntrainementFonctionnel #MoveBetter #StrongerEveryday #SportMotivation #SummerBody

ANNEXE 5

RÉALISATION DES NOTIFICATIONS DU CLUB

Cible

A tous les adhérents

Ajouter un filtre

Envoyer seulement aux adhérents actifs

Actif depuis X mois

6

Contenu de la notification

Contenu

🔔 Dernière chance pour l'IKSIR Race !

Les inscriptions pour l'IKSIR RACE se terminent ce mercredi !

🏃‍♂️ Prêt à relever le défi le 28 juin ?

Inscrivez-vous dès maintenant !

<https://forms.gle/eW9gJAtSa3YNqUwy9>

😊

Créer

Mes notifications 

Plus tôt

IKSIR BESANCON
Annonce • il y a 5 jours
🔔 Dernière chance pour l'IKSIR Race !
Les inscriptions pour l'IKSIR RACE se terminent ce mercredi !
🏃‍♂️ Prêt à relever le défi le 28 juin ?
Inscrivez-vous dès maintenant !
<https://forms.gle/eW9gJAtSa3YNqUwy9>

IKSIR BESANCON
Annonce • il y a 7 jours
Le cours de Bodysculpt du samedi 21 est exceptionnellement avancé à 14h00, dans le cadre du stage multi-danse animé par Nordline, ainsi que du stage de boxe avec Bellati et Morrade Hakkar.
👉 Il est encore temps de vous inscrire !

IKSIR BESANCON
Article • il y a 9 jours
Votre club vient de publier une nouvelle actualité : « IKSIR RACE »

IKSIR BESANCON
Annonce • il y a 9 jours
Ce samedi 21 juin de 14h à 16h, ne manquez pas notre stage de boxe anglaise et pieds-poings animé par deux experts : Bellati & Morrade
👉 **Filtrer**
👉 S'inscrire : <https://docs.google.com/>

 Accueil  Entrainement  Actualités  Notifications  Menu

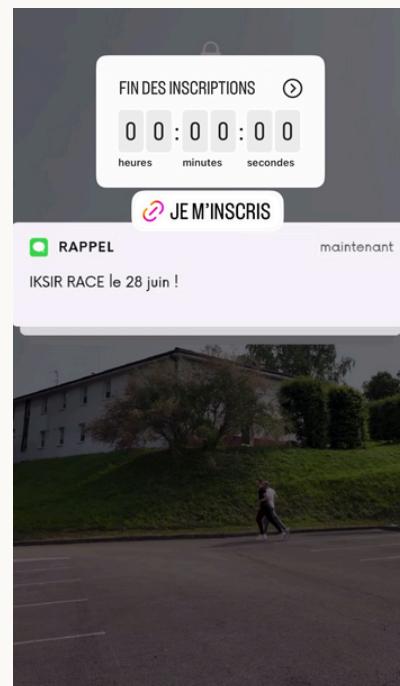
ANNEXE 6

VISUELS DE L'IKSIR RACE

FICHE EXPLICATIVE

IKSIR race	
CATÉGORIES	
PRO	OPEN
Homme / Homme	
Farmer carry 2x32kg Sandbag lunge 25kg Wall ball 8kg	Farmer carry 2x24kg Sandbag lunge 15kg Wall ball 6kg
Mixte Homme / Femme	
Farmer carry 2x24kg Sandbag lunge 20kg Wall ball 6kg	Farmer carry 2x16kg Sandbag lunge 10kg Wall ball 4kg
Femme / Femme	
Farmer carry 2x24kg Sandbag lunge 20kg Wall ball 6kg	Farmer carry 2x16kg Sandbag lunge 10kg Wall ball 4kg
DÉROULÉ	
1km course - en synchro entre chaque atelier 1km skrieg (en duo) 80m burpees broad jump (en duo) 1km rameur (en duo) 200m farmer carry (en duo) 100m sandbag lunges (en duo) 100 wall ball (en duo)	

VIDÉO EXPLICATIVE



TEASER



ANNEXE 7

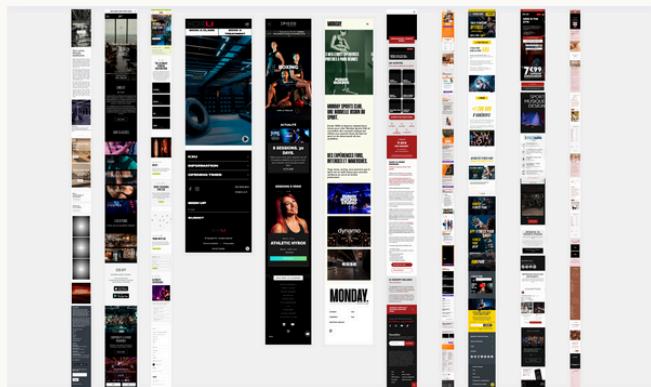
ÉTUDE DE MARCHÉ

Clubs par le nombre d'adhérents de la ville		Villes de + 100 000 habitants - 786 d'adhérents		Coûts semestriels		Reformier		Pro Pack 3 séances (ouverte au public)		Pro Pack 3 séances (ouverte aux adhérents)		Coûts		Nombre de participants sur 100 000 de places		
Barry's	36,00 €	76,00 €	340,00 €	640,00 €	930,00 €	1 400,00 €	249,00 €	19 crédits	30,40 €	36,00 €	38,00 €	21,00 €	95,00 €	12,00 places	12,00 places	
Barry's	36,00 €	25,3	35,00 €	34,00 €	32,00 €	31,00 €	28,00 €								12,00 places	12,00 places
Groupe Monday	54,00 €	29,00 €	140,00 €	260,00 €	480,00 €	570,00 €										
Groupe Monday	18,00 €	28,00 €	26,00 €	24,00 €	19,00 €											
Pilates social Club - PARIS	45,00 €	126,00 €	200,00 €	370,00 €	680,00 €	1 450,00 €										
Pilates social Club - PARIS	42,00 €	126,00 €	200,00 €	370,00 €	680,00 €	1 450,00 €										
Pilates social Club - LYON	45,00 €	42,00 €	40,00 €	37,00 €	34,00 €	29,00 €										
The new me - PARIS	100,00 €	45,00 €	200,00 €	380,00 €	700,00 €	1 450,00 €										
The new me - PARIS	33,30 €	45,00 €	40,00 €	38,00 €	35,00 €	29,00 €										
The new me - LYON	90,00 €	40,00 €	190,00 €	360,00 €	670,00 €	1 400,00 €										
The new me - LYON	30,00 €	40,00 €	38,00 €	36,00 €	33,50 €	28,00 €										
The new me - BORDEAUX	90,00 €	40,00 €	175,00 €	330,00 €	600,00 €	1 350,00 €										
The new me - BORDEAUX	30,00 €	40,00 €	35,00 €	33,00 €	30,00 €	27,00 €										
The new me - MARSEILLE	75,00 €	35,00 €	150,00 €	280,00 €	500,00 €	1 000,00 €										
The new me - MARSEILLE	25,00 €	35,00 €	30,00 €	28,00 €	25,00 €	20,00 €										
The new me - TOULOUSE	60,00 €	30,00 €	140,00 €	260,00 €	490,00 €	1 000,00 €										
The new me - TOULOUSE	20	30	28	26	24,5	20										
Episod (reformer)	79,00 €	39,00 €	114,00 €	185,00 €	350,00 €	640,00 €	870,00 €	250,00 €	18,00 €	18,00 €	20,00 €					
Episod (reformer)	29,30 €	39,00 €	90,00 €	90,00 €	30,00 €	32,00 €	29,00 €									
Episod (tout sauf reformer)	55,00 €	30,00 €	87,00 €	140,00 €	270,00 €	480,00 €	630,00 €	1 000,00 €	250,00 €	13 à 16 crédits	23,20 €					
Episod (tout sauf reformer)	18,30 €	30,00 €	29,00 €	28,00 €	27,00 €	24,00 €	21,00 €	20,00 €								
Episod (reformer étudiant)	29,00 €	80,00 €	130,00 €	245,00 €												
Episod (reformer étudiant)	29,00 €	26,60 €	26,00 €	24,50 €												
Episod (hors reformer étudiant)	21,00 €	61,00 €	98,00 €	189,00 €												
Episod (hors reformer étudiant)	21,00 €	20,30 €	19,60 €	18,90 €												
MOYENNE TOTALE		29,09 €														
								class pass	47 crédits		75 €					
								1 crédit		1 60€						

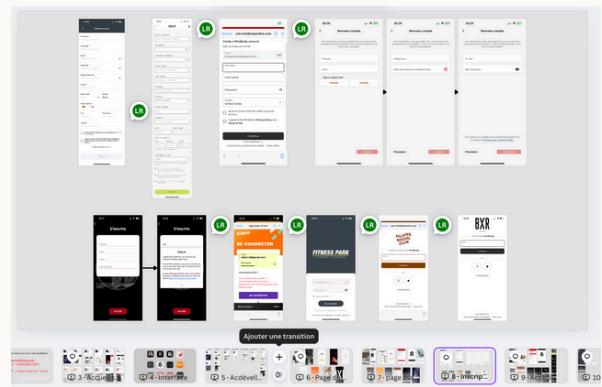
ANNEXE 8

VEILLE CONCURRENTIELLE - APPLICATION ET SITE WEB

EXEMPLE - VEILLE WEB



EXEMPLE - VEILLE APPLICATION MOBILE



BARRE REGROUANT LES MODULES ABORDÉS



ANNEXE 9

MAQUETTE WEB

LR

LR

LR

ANNEXE 10

SCÉNARIO DE EMAILING - UNLAYER

- j+25 parrainage 30j**
- j+3 parrainage 30j**
- j+20/ j+35 parrainage 15/30j**
- j+13 parrainage 15j**
- J+3 parrainage 15j**
- J-J parrainage 30j**
- J-J parrainage 15j**

ANNEXE 11

SCÉNARIO DE MARKETING AUTOMATION - LEAD

ANNEXE 12

RÉDACTION DE BLOG - YUMENS SEO

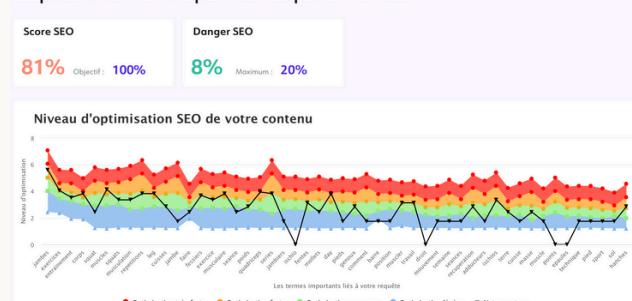
Comment faire un leg day ?

Expression clé visée : Comment faire un leg day ?

Pour vous positionner sur cette expression clé, nous vous conseillons de rédiger un contenu d'au minimum **1000 mots**

Etape 01 : Rédiger votre contenu

Etape 02 : Vérifier et optimiser les performances



Placez **tous ces termes** dans votre contenu

1. jambes 11. cuisses
2. exercices 12. jambe
3. entraînement 13. faire
4. corps 14. fessiers
5. squat 15. exercice
6. musculation 16. entraînement
7. squats 17. seconde
8. musculation 18. poids
9. répétitions 19. quadriceps
10. leg 20. séries

Utilisez également **quelques-un** de ces termes (mais pas tous)

21. jambiers 36. secondes
22. ischio 37. récupération
23. fentes 38. adducteurs
24. quadriceps 39. entraînement
25. day 40. terre
26. entraînement 41. cuisse
27. genoux 42. muscle
28. entraînement 43. entraînement
29. hanche 44. cuisses
30. position 45. épaules
31. musculer 46. technique
32. travail 47. pied
33. entraînement 48. sport
34. mouvement 49. sol
35. semaine 50. hanches

ANNEXE 13

PUBLICATION DES ARTICLES DE BLOG - WORPRESS

Actualités

Ajouter une actualité

Catégories

Tags

Trier

Options

Médias

Formulaires

Titre	Auteur/autrice	Catégories	Étiquettes	Date	Détails SEO
<input type="checkbox"/> Comment reprendre le sport après les fêtes ? — Planifié	Josephine Guigal	Blog, Nutrition	—	Planifié 01/09/2025 à 12h58	63 / 100 Mot-clé: Comment reprendre le sport après les fêtes ? Schema: Article (BlogPosting) Liens: 0 0 0 0 0
<input type="checkbox"/> Comment faire une bonne séance biceps ? — Planifié	Josephine Guigal	Blog, Sportif	—	Planifié 25/08/2025 à 15h22	73 / 100 Mot-clé: Comment faire une bonne séance biceps ? Schema: Article (BlogPosting) Liens: 0 0 0 0 0

Comment reprendre le sport après les fêtes ?

Permalink: <https://www.kan-sportif.com/blog/comment-reprendre-sport-apres-les-fetes>

Head de page

Votre

Comment reprendre le sport après les fêtes ?

Image

Ajouter un fichier

Ajouter un bouton CTA

Couleur header

Choisir une couleur

Choisir un lien

Publier

Prévisualisation

Etat: Manuelle Mise à jour

Visibilité: Publice Mise à jour

Révisions: 2 En cours

Planifié pour le: 1 septembre 2025 à 12h 58 min Mise à jour

Débuter cette mise à jour

Liens: 0 0 0 | 0 0

SEO: 63 / 100

Déplacez dans la corbeille

Mettre à jour

Blocs

1 Contenu simple

Comment reprendre le sport après les fêtes ?

Nos conseils pour une rentrée en forme, efficace

Modifier la mise en page

Catégories

Toutes Plus utilisées

Blog

Nutrition

Evénements

Non classé

Sportif

Ajouter une catégorie

Suggestions de liens

ANNEXE 14

FIGMA

The collage includes the following elements:

- Top left: Two blacked-out image slots with IDs 23073419 and 23073418.
- Second row:
 - Image 23073417: A woman in a black top and shorts working out.
 - Image 23073414: A woman in a white top and black pants working out.
 - Image 23073413: A woman in a black top and black pants working out.
- Third row:
 - Image 23073407: A smoothie in a glass with a straw.
 - Image 23073408: A woman in a black top and black pants working out with a barbell.
 - Image 23073409: A woman in a yellow leotard working out.
- Fourth row:
 - Image 23073404: A woman in a white top and white pants working out.
 - Image 23073405: A group of people in a gym setting.
 - Image 23073406: A woman in a black top and black pants working out.
- Bottom row:
 - Image 23073399: A woman in a white top and white pants working out.
 - Image 23073410: A woman in a black top and black pants working out.
 - Image 23073411: A woman in a black top and black pants working out.
 - Image 23073371: A woman in a black top and black pants working out.
 - Image 23073375: A woman in a black top and black pants working out.
 - Image 23073380: A woman in a black top and black pants working out.
- Event posters:
 - IKSR RACE: Save the date, IKSR RACE 1, IKSR RACE 1, IKSR RACE 1.
 - bénévoles: REJOINS L'AVENTURE IKSR RACE 1, REJOINS L'AVENTURE IKSR RACE 1, REJOINS L'AVENTURE IKSR RACE 1.
 - stage self défense: Stage de self défense Avec Nordline, Stage de self défense Avec Nordline, Stage de self défense Avec Nordline.
 - auditions: COMBINE, VIVEZ L'ENDY, Auditions, Auditions, Auditions, Auditions.
- Running classes:
 - Running 30 novembre: Stage de protection personnelle, Cours de C.A.FRO Avec Lison, Stage de danse orientale, Conférence & cours, Stage multi-activités Avec Nordline, Stage de Boxe anglaise et pieds poings.
 - Running 30 novembre: Stage de protection personnelle, Cours de C.A.FRO Avec Lison, Stage de danse orientale, Conférence & cours, Stage multi-activités Avec Nordline, Stage de Boxe anglaise et pieds poings.
 - Running 30 novembre: Stage de protection personnelle, Cours de C.A.FRO Avec Lison, Stage de danse orientale, Conférence & cours, Stage multi-activités Avec Nordline, Stage de Boxe anglaise et pieds poings.
 - Running 30 novembre: Stage de protection personnelle, Cours de C.A.FRO Avec Lison, Stage de danse orientale, Conférence & cours, Stage multi-activités Avec Nordline, Stage de Boxe anglaise et pieds poings.
 - Running 30 novembre: Stage de protection personnelle, Cours de C.A.FRO Avec Lison, Stage de danse orientale, Conférence & cours, Stage multi-activités Avec Nordline, Stage de Boxe anglaise et pieds poings.
 - Running 30 novembre: Stage de protection personnelle, Cours de C.A.FRO Avec Lison, Stage de danse orientale, Conférence & cours, Stage multi-activités Avec Nordline, Stage de Boxe anglaise et pieds poings.
- Collage of photos:
 - Instagram: Photos Instagram, Photos en direct, Photos par moi, Photos du club, Photos mouvements, Photos des coachs / des entraîneurs, Photos des cours.
 - Facebook: Photos Facebook, Photos Instagram, Photos en direct, Photos par moi, Photos du club, Photos mouvements, Photos des coachs / des entraîneurs, Photos des cours.