

RAPPORT DE STAGE

IKSIR
sport club

ANNEXES

Lili RABIER

**COMMUNICATION DES ORGANISATIONS
2COM1**

Madame Lorelei 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

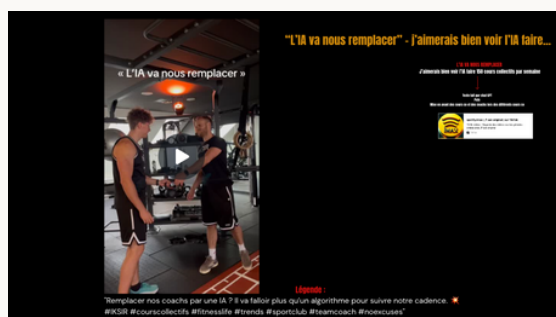
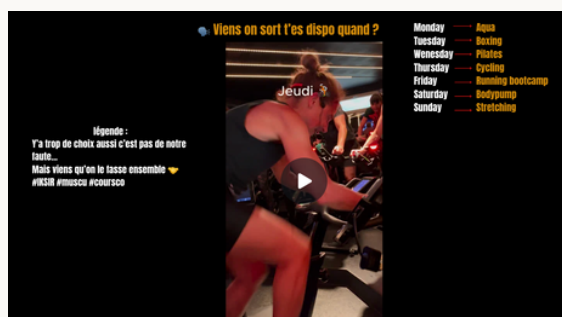
ANNEXE 1

LIGNE EDITORIAL RÉALISÉ POUR TIKTOK



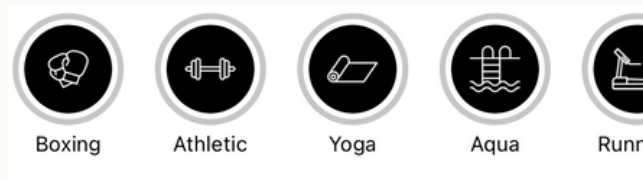
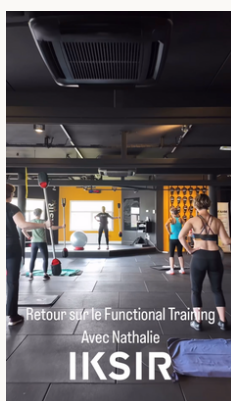
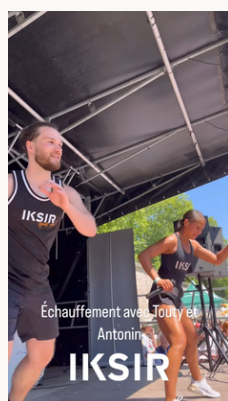
ANNEXE 2

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 Norddine, 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 Hakkar.

👉 S'inscrire : <https://docs.google.com/>

Accueil

Entrainement

Actualités

Notifications

Menu

VISUELS DE L'IKSIR RACE

FICHE EXPLICATIVE

IKSIR <i>Trace</i>	
CATÉGORIES	
PRO	OPEN
Homme / Homme	
Farmer carry 2x32kg Sandbag lunge 25kg Wall ball 6kg	Farmer carry 2x14kg 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 ski erg (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

A full-page poster for 'IKSIR Race'. The background is a dark, slightly blurred photograph of two men running on a paved path next to a grassy field with trees in the background. The title 'IKSIR' is in large, bold, white sans-serif font, and 'Race' is in a white script font below it. At the bottom, there is a white rounded rectangle containing a colorful circular logo and the text 'JE M'INSCRIS' in bold black capital letters.

IKSIR

Race

 JE M'INSCRIS

ÉTUDE DE MARCHÉ



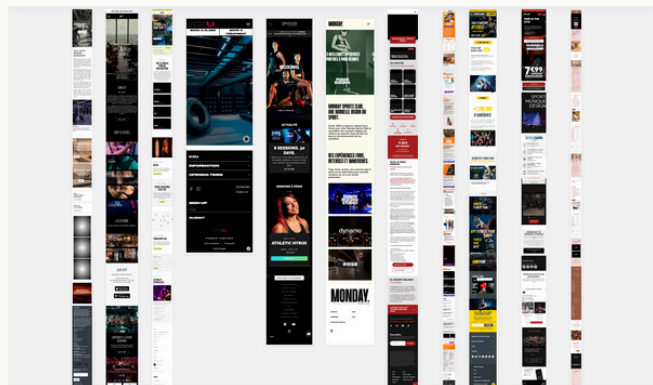
A		B		C		D		E		F		G		H		I		J		K	
Noms de 130 000 habitants		Nbs habitants		DECENNENR		ANNA DECENNENR		PRE PAIR 3 ANCIENNES (population anterieure)		PRE PAIR 3 ANCIENNES (population anterieure)		ANNA		ANNA		Noms de 130 000 habitants		Nbs habitants		DECENNENR	
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																TOIN ARNOLD	130 000			
TOIN ARNOLD	130 000																				

	Offre découverte 3 séances	1	3	5	10	20	30	50/Mensuel	Class Pass	Gym Lib	1 séance étudiant	5 séances étudiant	Moyenne
Barr's		36,00 € 36,00 €	76,00 € 25,3	175,00 € 35,00 €	340,00 € 34,00 €	640,00 € 32,00 €	930,00 € 31,00 €	1 400,00 € 28,00 €	249,00 € 19 crédits 30,00 €	X abonnement	X abonnement		31,40 €
Group Monday	54,00 € 18,00 €	29,00 € 29,00 €	25,00 € 28,00 €	140,00 € 26,00 €	260,00 € 26,00 €	480,00 € 24,00 €	640,00 € 18,00 €	930,00 €	X abonnement	X abonnement	21,00 €	95,00 €	24,00 €
Plates social Club - PARIS		45,00 €	126,00 €	200,00 €	370,00 €	680,00 €		1 450,00 €	de 16 à 28 crédits	X abonnement			
Plates social Club - LYON		42,00 €	126,00 €	200,00 €	370,00 €	680,00 €		1 450,00 €					
		45,00 €	42,00 €	40,00 €	37,00 €	34,00 €		28,00 €					36,16 €
The new me - PARIS	100,00 € 33,30 €	45,00 € 45,00 €	200,00 € 40,00 €	380,00 € 38,00 €	700,00 € 35,00 €	1 400,00 € 29,00 €		1 450,00 €	de 17 à 23 crédits 32,00 €	X abonnement	-20% (sur tout)	-20% (sur tout)	36,04 €
The new me - LYON	80,00 € 30,00 €	40,00 € 40,00 €	190,00 € 38,00 €	360,00 € 36,00 €	670,00 € 33,50 €	1 400,00 € 28,00 €		1 450,00 €	15 à 20	X abonnement	-20% (sur tout)	-20% (sur tout)	33,64 €
The new me - BORDEAUX	80,00 € 30,00 €	40,00 € 40,00 €	175,00 € 35,00 €	330,00 € 33,00 €	600,00 € 36,00 €	1 350,00 € 27,00 €		1 350,00 €	15 à 19	X abonnement	-20% (sur tout)	-20% (sur tout)	32,50 €
The new me - MARSEILLE	75,00 € 25,00 €	35,00 € 35,00 €	150,00 € 30,00 €	280,00 € 28,00 €	500,00 € 25,00 €	1 000,00 € 20,00 €		1 000,00 €	18	X abonnement	-20% (sur tout)	-20% (sur tout)	27,40 €
The new me - TOULOUSE	60,00 € 20	30,00 € 30	140,00 € 28	260,00 € 26	480,00 € 24,5	1 000,00 € 20		1 000,00 €	xxxx	X abonnement	-20% (sur tout)	-20% (sur tout)	24,75 €
Episod (reformer)	79,00 € 26,30 €	39,00 € 39,00 €	114,00 € 38,00 €	185,00 € 37,00 €	350,00 € 35,00 €	640,00 € 32,00 €	870,00 € 27,00 €	250,00 € 18,00 €	18	X abonnement			32,46 €
Episod (tout sauf reformer)	55,00 € 18,30 €	30,00 € 30,00 €	87,00 € 29,00 €	140,00 € 28,00 €	270,00 € 27,00 €	480,00 € 24,00 €	630,00 € 21,00 €	250,00 € 20,00 €	13 à 16 crédits 23,20 €	X abonnement			24,50 €
Episod (reformer étudiant)		29,00 €	80,00 €	130,00 €	245,00 €					X abonnement			26,53 €
		29,00 €	26,60 €	26,00 €	21,50 €								26,53 €
Episod (hors reformer étudiant)		21,00 €	61,00 €	98,00 €	189,00 €					X abonnement			19,95 €
		21,00 €	20,30 €	19,60 €	15,90 €								19,95 €
MOYENNE TOTALE	29,00 €									class pass	47 crédits		75 €
											1 crédit	1.60€	

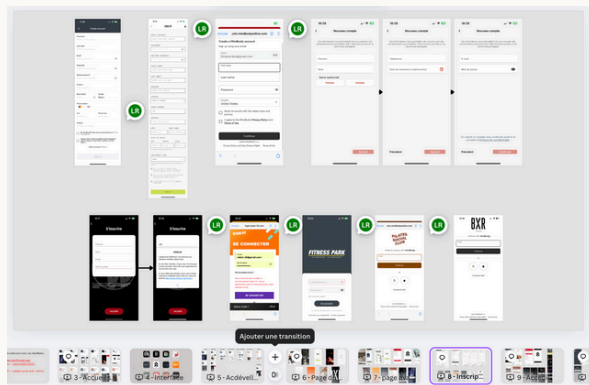
ANNEXE 8

VEILLE CONCURRENTIELLE - APPLICATION ET SITE WEB

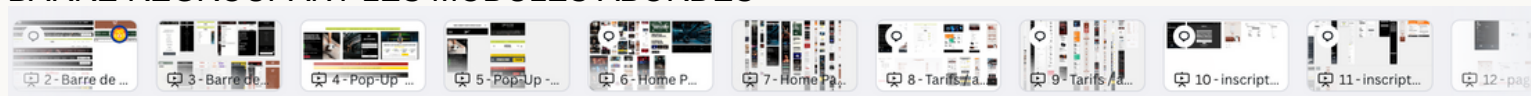
EXEMPLE - VEILLE WEB



EXEMPLE - VEILLE APPLICATION MOBILE

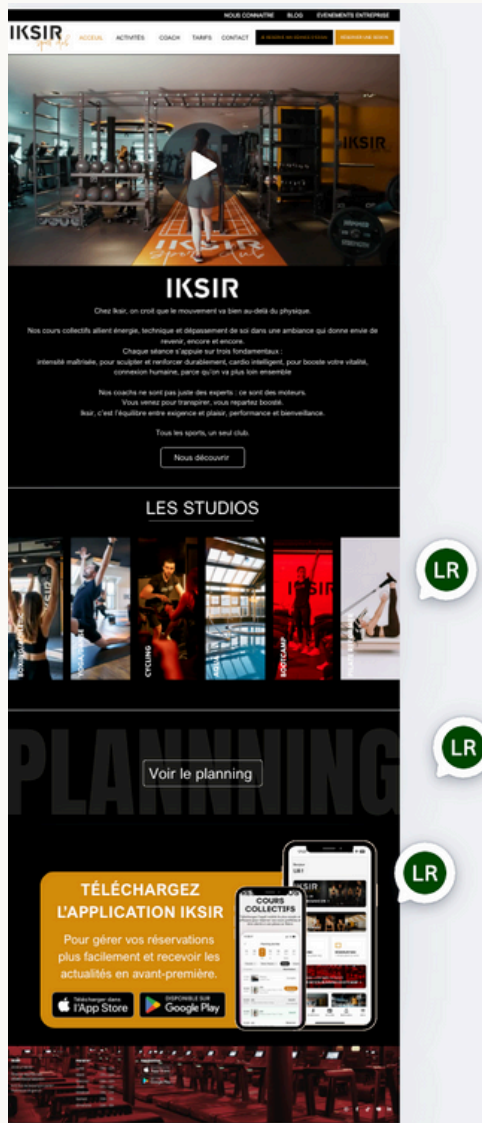


BARRE REGROUPANT LES MODULES ABORDÉS




ANNEXE 9

MAQUETTE WEB




SCÉNARIO DE EMAILING - UNLAYER




j+25 parrainage 30j

Last edited a month ago




J+3 parrainage 30j

Last edited a month ago




j+20/ j+35 parrainage 15/30j

Last edited a month ago




j+13 parrainage 15j

Last edited a month ago




J+3 parrainage 15j

Last edited a month ago



J-J parrainage 30j

Last edited a month ago



J-J parrainage 15j



SCÉNARIO DE MARKETING AUTOMATION - LEAD

<div>Dernière exécution</div> <div>le 29/04/2025 à 12:35</div> <div>Ne traite que les changements de status après le 29/04/2025 à 15:07</div>			<div>PARRAINAGE</div> <div>Dernière exécution</div> <div>le 29/04/2025 à 14:50</div> <div>Ne traite que les changements de status après le invalid date</div>			<div>TÂCHES À ACCOMPLIR</div> <div>Tout de suite</div> <div>le 29/04/2025 à 14:50</div> <div>Ne traite que les changements de status après le invalid date</div>
	Cible	A contacter		Cible	A contacter	
Sources	Parrainage généré		Sources	Parrainage		Sources
	<div>Tout de suite</div> <div>Envoyer un email</div>			<div>Tout de suite</div> <div>Envoyer un email</div>		
	<div>4 jours après</div> <div>Envoyer un email</div>			<div>4 jours après</div> <div>Envoyer un email</div>		
	<div>7 jours après</div> <div>Rappeler au commercial d'appeler 1er suivie client impressions, proposition de bilan en club.</div>			<div>7 jours après</div> <div>Rappeler au commercial d'appeler 1er appel suivi client et relance</div>		
	<div>15 jours après</div> <div>Rappeler au commercial d'appeler 2^e suivie, faire le point, rappeler les objectifs, conseiller sur la suite.</div>			<div>7 jours après</div> <div>Envoyer un SMS</div>		
	<div>20 jours après</div> <div>Envoyer un email</div>			<div>15 jours après</div> <div>Rappeler au commercial d'appeler Appel prise de rdv au club et mise au point</div>		
	<div>30 jours après</div> <div>Rappeler au commercial d'appeler Dernier appel suivie + prise rdv club</div>			<div>18 jours après</div> <div>Rappeler au commercial d'appeler Appel pour demander comment s'est passée l'essai et possibilité rdv club pour inscription</div>		
	<div>33 jours après</div> <div>Rappeler au commercial d'appeler Appel retour des 30 + possibilité inscription rdv accueil</div>			<div>20 jours après</div> <div>Envoyer un email</div>		
	<div>35 jours après</div> <div>Envoyer un email</div>					

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

Votre contenu

A *B* *C* *D* *E* *F* *G* *H* *I* *J* *K* *L* *M* *N* *O* *P* *Q* *R* *S* *T* *U* *V* *W* *X* *Y* *Z*

1 *2* *3* *4* *5* *6* *7* *8* *9* *10* *11* *12* *13* *14* *15* *16* *17* *18* *19* *20* *21* *22* *23* *24* *25* *26* *27* *28* *29* *30*

1 *2* *3* *4* *5* *6* *7* *8* *9* *10* *11* *12* *13* *14* *15* *16* *17* *18* *19* *20* *21* *22* *23* *24* *25* *26* *27* *28* *29* *30*

1 *2* *3* *4* *5* *6* *7* *8* *9* *10* *11* *12* *13* *14* *15* *16* *17* *18* *19* *20* *21* *22* *23* *24* *25* *26* *27* *28* *29* *30*

Fentes sautées (3 séries de 12 répétitions par jambe) : Les fentes sont un exercice clé pour muscler les jambes et améliorer l'explosivité.

Sprints courts (4 x 20 mètres) : Idéal pour développer la puissance des jambes et des quadriceps.

Box lums (3 séries de 10 répétitions) : Un excellent exercice de musculation pour améliorer la puissance et le

Etape 02 : Vérifier et optimiser les performances

Score SEO

81% Objectif : **100%**

Danger SEO

8% Maximum : **20%**

Niveau d'optimisation SEO de votre contenu

Les termes importants liés à votre requête

Optimisation très forte Optimisation forte Optimisation moyenne Optimisation légère Votre contenu

Placez tous ces termes dans votre contenu

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

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

21. jambiers
22. ischio
23. fentes
24. mollets
25. day
26. pied
27. genoux
28. comment
29. barre
30. position
31. muscler
32. travail
33. droit
34. mouvement
35. sensation
36. seances
37. recuperation
38. exercices
39. ischios
40. serie
41. cuisse
42. masse
43. muscle
44. points
45. epaules
46. technique
47. pied
48. sport
49. sol
50. hyper-ten

ANNEXE 13

PUBLICATION DES ARTICLES DE BLOG - WORDPRESS

Actualités

Actualités

Ajouter une actualité

Catégories

Tags

Trier

Options

Médias

Formulaires

<input type="checkbox"/> 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
<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

Comment reprendre le sport après les fêtes ?

URL: <https://www.kisr-sportclub.com/blog/comment-reprendre-le-sport-apres-les-fetes/>

Titre

Comment reprendre le sport après les fêtes ?

Image

Ajouter un fichier

Sur titre

Articles Nutrition

Ajouter un lien

Choisir un lien

Publier

État: Planifié

Visibilité: Publique

Mot-clé: 2

Planifié pour le: 1 septembre 2025 à 12h58

Lock Modified Date

Catégorie

Blog

Nutrition

Exercices

Non classé

Other

Sportif

Comment reprendre le sport après les fêtes ?

Nos conseils pour une

ANNEXE 14

FIGMA

A grid of 18 small images showing various fitness activities and people working out, labeled with IDs 23073419 through 23073411. The images include people running, lifting weights, and performing exercises in a gym setting.

A grid of 12 promotional posters for various fitness events and classes. The posters include titles like 'IKSIR RACE', 'bénévoles', 'stage de self défense', and 'auditions'. They feature images of people participating in activities and text describing the events.

A large, complex grid of many small images, likely a collection of photos from various fitness events and activities. The images are organized into columns and rows, showing a wide variety of people and activities.