

Rapport de Projet - VitalGains Coaching

lien du site : <https://studentsiteshub.fr/vital-gains-coaching/>

Introduction

VitalGains Coaching est un projet de création d'un site de coaching en musculation et en nutrition, quel que soit le niveau de l'adhérent (le programme est tout aussi pertinent pour un débutant que pour une personne ayant un niveau assez avancé en musculation mais qui stagne depuis un moment par exemple). L'objectif principal de ce projet est d'offrir un suivi personnalisé à chaque client afin de les accompagner dans l'atteinte de leurs objectifs physiques et nutritionnels. Le coaching inclut l'élaboration de "journées types" adaptées aux besoins et disponibilités/envies... spécifiques de chaque pratiquant, un suivi évolutif sur plusieurs mois permettant d'ajuster les recommandations en fonction des résultats, ainsi que la possibilité d'intégrer des programmes de musculation pour les débutants.

En plus de ce suivi, un e-book contenant des informations utiles sur la nutrition et la musculation est également mis à disposition des clients potentiels.

Objectifs initiaux

Le projet VitalGains Coaching a défini des objectifs clairs pour assurer sa réussite et mesurer sa progression. Ces objectifs incluaient :

- Atteindre 200 abonnés sur Instagram
- Atteindre 500 abonnés sur TikTok
- Atteindre 10 téléchargements du e-book PDF
- Obtenir 50 visites sur le site web
- Atteindre le top 10 du référencement web sur Google

Ces indicateurs ont été choisis pour évaluer l'engagement de la communauté et la visibilité du projet en ligne. Afin d'y parvenir, la stratégie de communication reposait principalement sur les réseaux sociaux et le référencement naturel du site web.

Dossier de conception du site internet et plan marketing

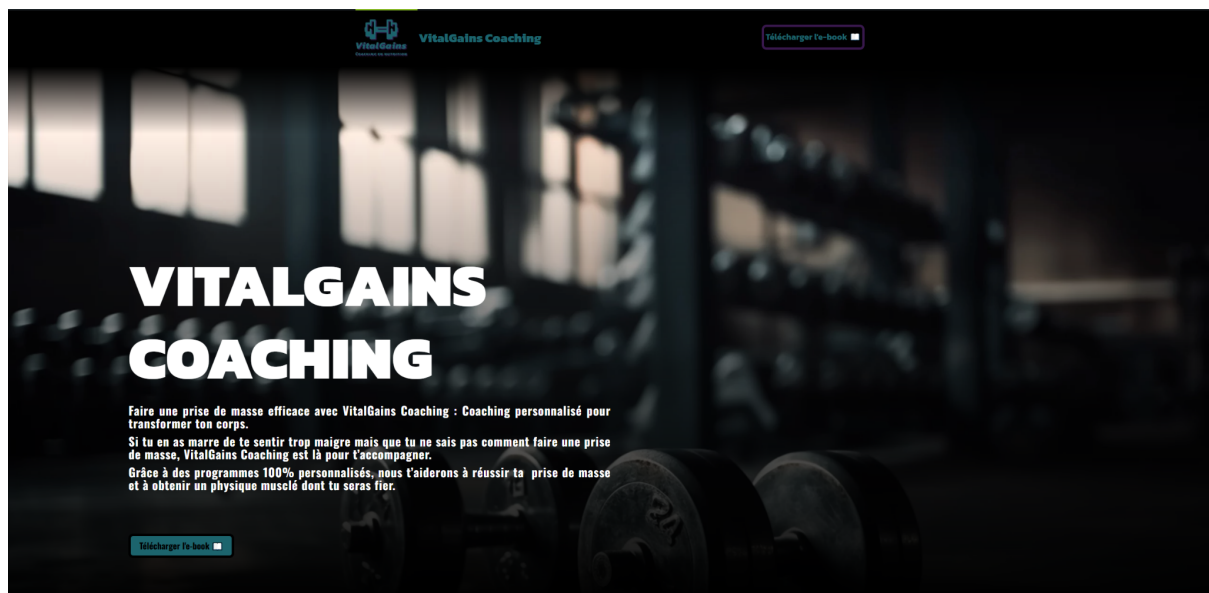
Maquette blanche (Wireframe) et justification des choix

Le site VitalGains Coaching est structuré autour d'un parcours utilisateur optimisé pour la conversion. Il repose sur :

- Une page principale :

Accroche claire et engageante avec un appel à l'action fort (bouton téléchargement de l'e-book qui revient plusieurs fois dans toute la page + dans l'en-tête).

Images de la page d'accueil :



MON ÉVOLUTION

En 2 ans d'entraînement

J'ai parfois eu peur du mal à y croire. Devenir musclé après avoir été considéré comme "maigre" pendant des années, ça peut faire bizarre au début. Malgré les remarques du genre "tu es prêt...", tu ne réalises pas de tes efforts tant qu'ils t'ont à venir. Mais c'est quand même pas VITE, ça prend du temps ! Je souhaite avant tout vous aider à construire la collection de vivre dans un corps qui vous plaît et qui vous rend fier. Réservez vos idées, téléchargez gratuitement VitalGains et commencez vos conseils en musculation pour faire une prise de masse réussie et transformer ton physique.

Télécharger l'e-book

MES ARTICLES

Présentation personnelle : Histoire de transformation et images avant/après pour instaurer un lien émotionnel avec le visiteur, et lui inspirer confiance (il est plus facile de croire quelqu'un qui a eu du résultat en appliquant la méthode qu'il essaye de vous enseigner). A la fin de cette page figurent 3 articles SEO optimisés qui apportent du contenu de valeur et améliorent le référencement naturel. Ils permettent également à l'utilisateur d'apprendre certaines choses importantes sur plusieurs aspects de la musculation, renforçant sa confiance, et pouvant générer de la curiosité : il cherche à en savoir plus.

Exemple d'un article :

Télécharger l'e-book

Comment progresser au développé couché pour gagner en force

Le développé couché est l'un des exercices les plus populaires en musculation pour travailler les muscles du haut du corps. Que vous soyez débutant ou expérimenté, il est essentiel de bien maîtriser cet exercice pour progresser efficacement. Dans cet article, nous allons vous expliquer comment améliorer votre performance au développé couché et atteindre vos objectifs de force.

Les fondamentaux du développé couché

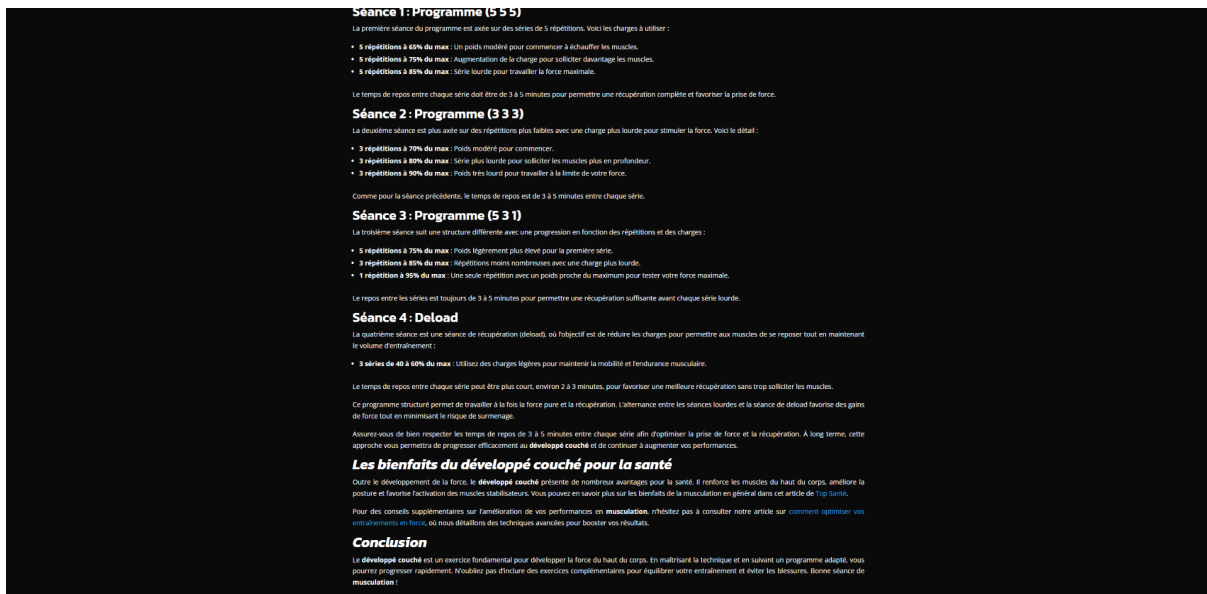
Le développé couché sollicite principalement les pectoraux, mais engage aussi les épaules et les triceps. Il existe différentes variations de cet exercice, mais la version classique reste la plus courante pour développer la force du haut du corps. Il est essentiel d'adopter une bonne technique pour éviter les blessures et maximiser les gains.

Bien se positionner pour un développé couché efficace

Un bon positionnement est la clé pour progresser au développé couché. Commencez par vous allonger sur le banc, les pieds bien ancrés au sol. Assurez-vous que votre dos soit légèrement cambré et que vos omoplates soient serrées. Cette position vous aidera à éviter les blessures et à mieux transférer la force vers la barre.

La prise en main de la barre

La prise de la barre doit être ferme, avec les mains placées légèrement plus larges que la largeur des épaules. Gardez les poignets droits tout au long de l'exercice.



Cette structure guide l'utilisateur vers une prise de contact et l'inscription au coaching.

- **Une page secondaire accessible à travers les différents boutons de CTA présents sur la page principale**

Dès l'arrivée sur cette page, l'utilisateur est interpellé par un titre percutant qui s'adresse directement à son problème. L'objectif est de capter immédiatement l'attention et de susciter une réaction émotionnelle.

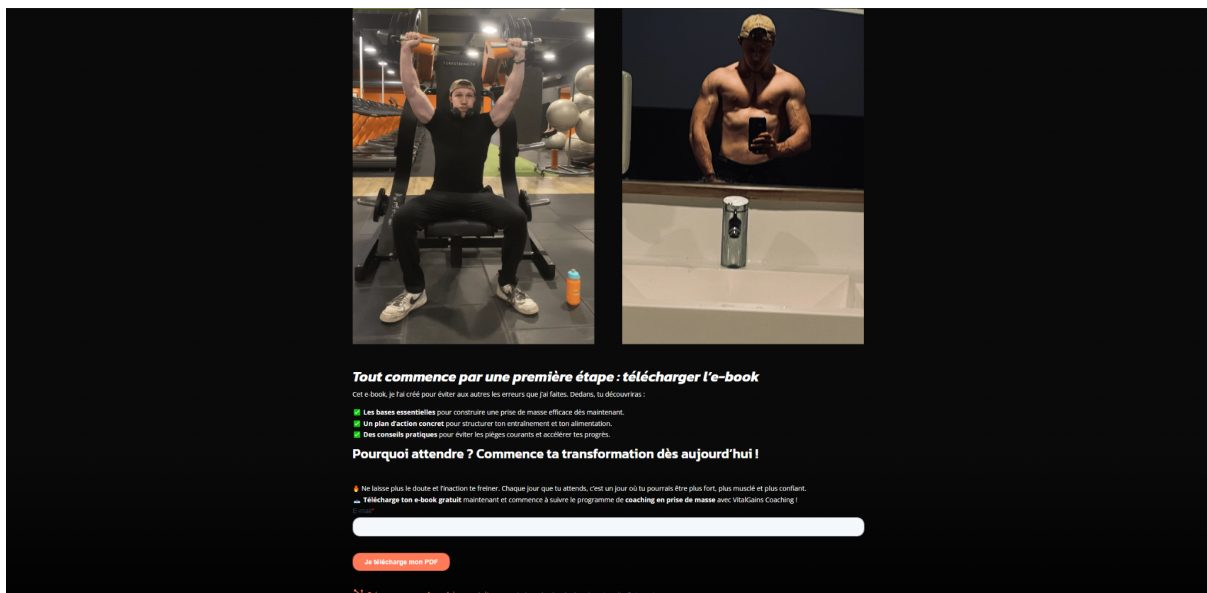
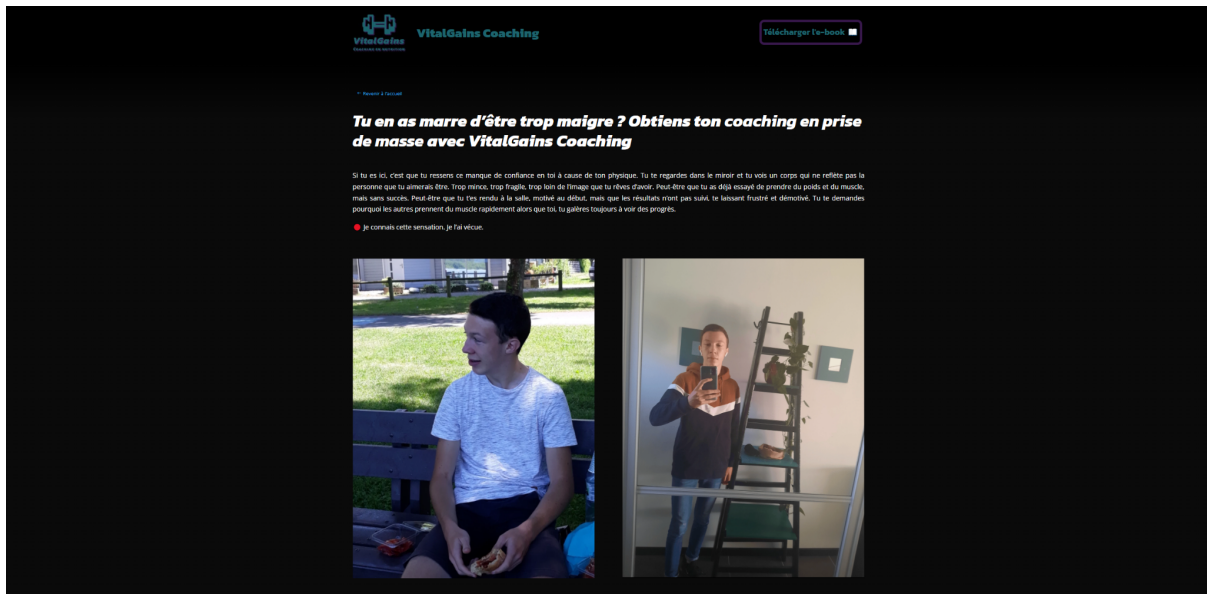
Le **SEO** est soigneusement travaillé avec des mots-clés ciblés comme *coaching en prise de masse, prise de muscle rapide, plan d'entraînement personnalisé*, ainsi qu'un score d'optimisation SEO de **85/100**. Cela garantit une bonne visibilité sur les moteurs de recherche et attire un trafic qualifié.

L'introduction met en avant la douleur et la frustration de l'utilisateur face à son physique. Un ton engageant et immersif est utilisé pour qu'il se reconnaisse dans le texte. L'objectif est de lui montrer que son problème est compris et qu'une solution existe.

Des **images avant/après** sont intégrées pour renforcer cet impact émotionnel et prouver la crédibilité du coach. Cette stratégie permet d'établir un lien fort avec le lecteur, qui voit que son problème a déjà été résolu par d'autres avant lui.

Cette page sert de conclusion à la première : elle permet d'effacer les derniers doutes pouvant être présents chez l'utilisateur grâce à un témoignage touchant et personnel, ainsi qu'un avant/après encore une fois. A la fin de la page figure un formulaire Hubspot permettant de télécharger le PDF.

Images de la page secondaire :



Charte graphique et éditoriale

- **Couleurs** : #1F0802 (force et détermination), #FFFFFF (clarté), #1C646D (énergie et croissance), #38184C (différenciation).
- **Polices** : Kanit et Oswald pour un style moderne et impactant.
- **Ton et langage** : Direct, motivant, engageant. Utilisation du tutoiement pour créer une proximité avec la cible.

Respect de l'identité visuelle et du branding

Le site respecte l'univers de VitalGains Coaching en intégrant des éléments visuels forts :

- **Images avant/après** : Renforcent la crédibilité.
- **Structure logique** : Facilite la navigation et met en avant les bénéfices du coaching.
- **Site court mais complet** : on y retrouve toutes les informations nécessaires à la compréhension du projet, certains savoirs importants en musculation et un CTA présent à chaque endroit du site afin de maximiser les conversions

Plan marketing appliqué au projet

Cohérence avec la cible et les objectifs

Le site et la stratégie marketing sont conçus pour répondre aux besoins des **16-25 ans**, amateurs de musculation, souvent débutants et en quête de transformation physique rapide. Ainsi, le tutoiement et le côté dynamique du site sont des éléments correspondant tout à fait aux attentes que pourrait avoir une personne de cette tranche d'âge.

Choix et justification des canaux utilisés

1. **Instagram & TikTok** :
 - Contenus courts et dynamiques pour capter l'attention, public plutôt jeune et système de référencement permettant de toucher des cibles attirées par ce type de contenu
 - Fréquence : 4-5 posts/semaine (carrousels, réels, stories interactives).
 - Objectif : générer engagement et trafic vers le site.
2. **SEO (Site & Blog)** :
 - Optimisation des mots-clés (« prise de masse efficace », « réussir sa prise de masse », etc.).
 - Articles réguliers sur des sujets recherchés par la cible.
3. **E-book gratuit** :
 - Génération de leads qualifiés.
 - Accroît la crédibilité et démontre l'expertise.
 - La gratuité permet aussi d'attirer plus de personnes, n'ayant pas forcément envie de dépenser d'argent pour un programme généré par un inconnu

Optimisation et adaptation en cours de projet

- **Analyse des KPIs** (taux de conversion, CTR, engagement sur les réseaux sociaux).
- **Ajustements** en fonction des performances : adaptation des formats de contenu, tests A/B sur les CTA, amélioration du tunnel de conversion.
- **Développement de nouveaux contenus** en fonction des tendances et des questions fréquentes du public cible.

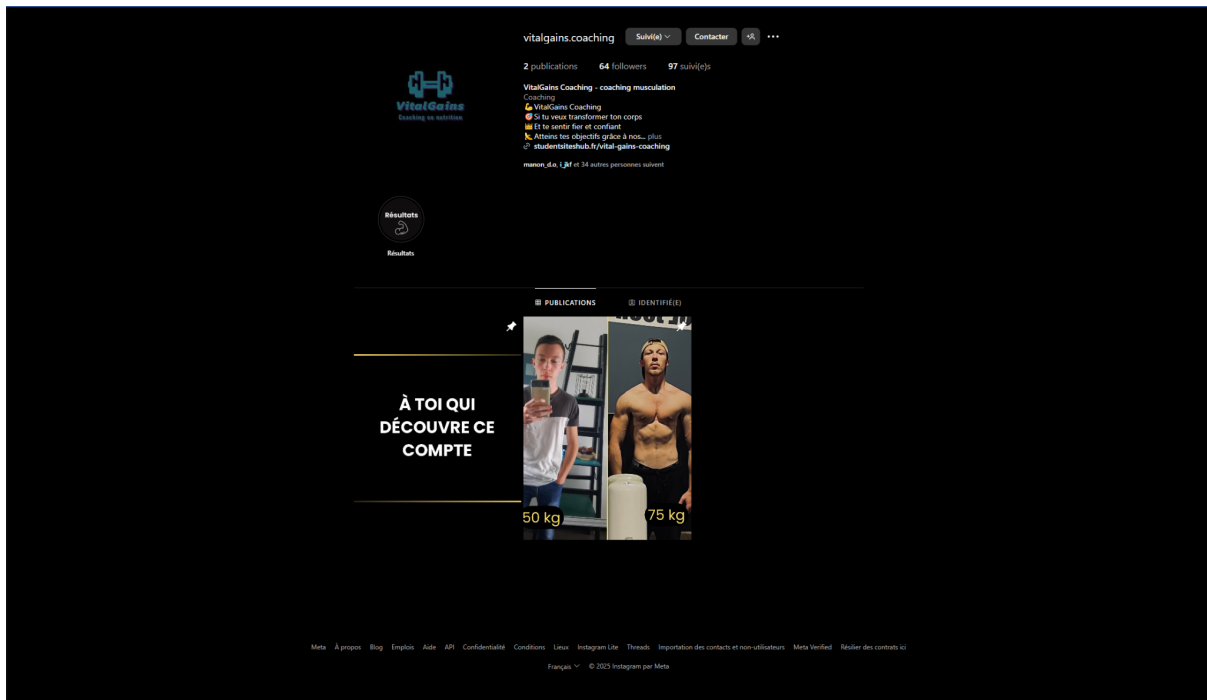
Analyse des performances du projet

Présence et stratégie sur les réseaux sociaux

Les réseaux sociaux, en particulier Instagram et TikTok, devaient être les principaux canaux d'acquisition de prospects et de construction d'une communauté engagée. Toutefois, l'absence de publications régulières a constitué un obstacle majeur dans l'atteinte des objectifs. Malgré une planification initiale de plusieurs types de contenus (réels éducatifs, conseils nutritionnels, démonstrations d'exercices, analyses de compléments alimentaires et partages d'expériences personnelles), aucun de ces contenus n'a été effectivement publié, ce qui a grandement limité la visibilité de VitalGains Coaching.

En conséquence, l'engagement sur les réseaux sociaux est resté très limité, avec un nombre d'abonnés inférieur aux attentes. L'absence de contenu a également réduit les opportunités d'interactions avec la cible et d'acquisition organique de nouveaux abonnés.

Images des réseaux sociaux :



Lien du compte instagram : <https://www.instagram.com/vitalgains.coaching/>

Analyse des données Google Search Console et GA4

Trafic et visibilité du site web

Les données issues de Google Search Console révèlent une faible visibilité du site internet VitalGains Coaching sur les moteurs de recherche. Sur la période analysée,

le site a enregistré X impressions et Y clics, avec un taux de clics (CTR) moyen de Z%. Ces chiffres montrent que, bien que le site soit indexé et apparaisse dans les résultats de recherche, son positionnement reste insuffisant pour générer un trafic organique significatif.

L'un des éléments problématiques identifiés est le manque d'optimisation SEO des pages principales. Les balises title et meta descriptions ne sont pas optimisées pour les mots-clés cibles tels que "coaching nutrition musculation", "prise de masse personnalisée", ou "plan nutritionnel bodybuilding". De plus, le site présente un nombre limité de backlinks, ce qui freine son autorité aux yeux des moteurs de recherche.

Analyse des données Google Analytics 4 (GA4)

Trafic et acquisition des visiteurs

Données clés :

- 67 utilisateurs actifs en tout (sur 30 jours), ce qui est faible pour un site visant une audience large.
- Durée moyenne d'engagement : 1 min 19 s, ce qui signifie que les visiteurs ne restent pas longtemps.

Problèmes identifiés :

1. Trop peu de visiteurs : 67 utilisateurs en un mois, c'est insuffisant pour espérer générer des ventes.
2. Peu de trafic venant de Google : Seulement 19 sessions via la recherche organique, ce qui confirme les faiblesses SEO détectées avec GSC.
3. Peu d'impact des réseaux sociaux : Même si les réseaux sociaux sont la première source de trafic, les chiffres restent faibles (seulement 24 sessions en un mois).
4. Faible engagement : Un temps moyen de 1 min 19 s et un taux de rebond élevé indiquent que les visiteurs ne trouvent pas immédiatement ce qu'ils recherchent.

Pages les plus visitées :

Page	Nombre de vues
------	----------------

Faire une prise de masse efficace	94
Apprends à faire une prise de masse	23
Comment progresser au développé couché	12
Coaching en prise de masse	12
Page d'accueil	10

Problèmes identifiés :

1. Le trafic est concentré sur peu de pages, ce qui montre un manque de diversité dans les contenus consultés.
2. Faible engagement sur les pages clés : La page "Coaching en prise de masse" a seulement 12 vues, alors qu'elle devrait être une des plus visitées.
3. Peu de clics et d'interactions : Seulement 4 événements "click" et 6 débuts de formulaire, ce qui montre un faible intérêt pour le coaching.

Requêtes les plus fréquentes

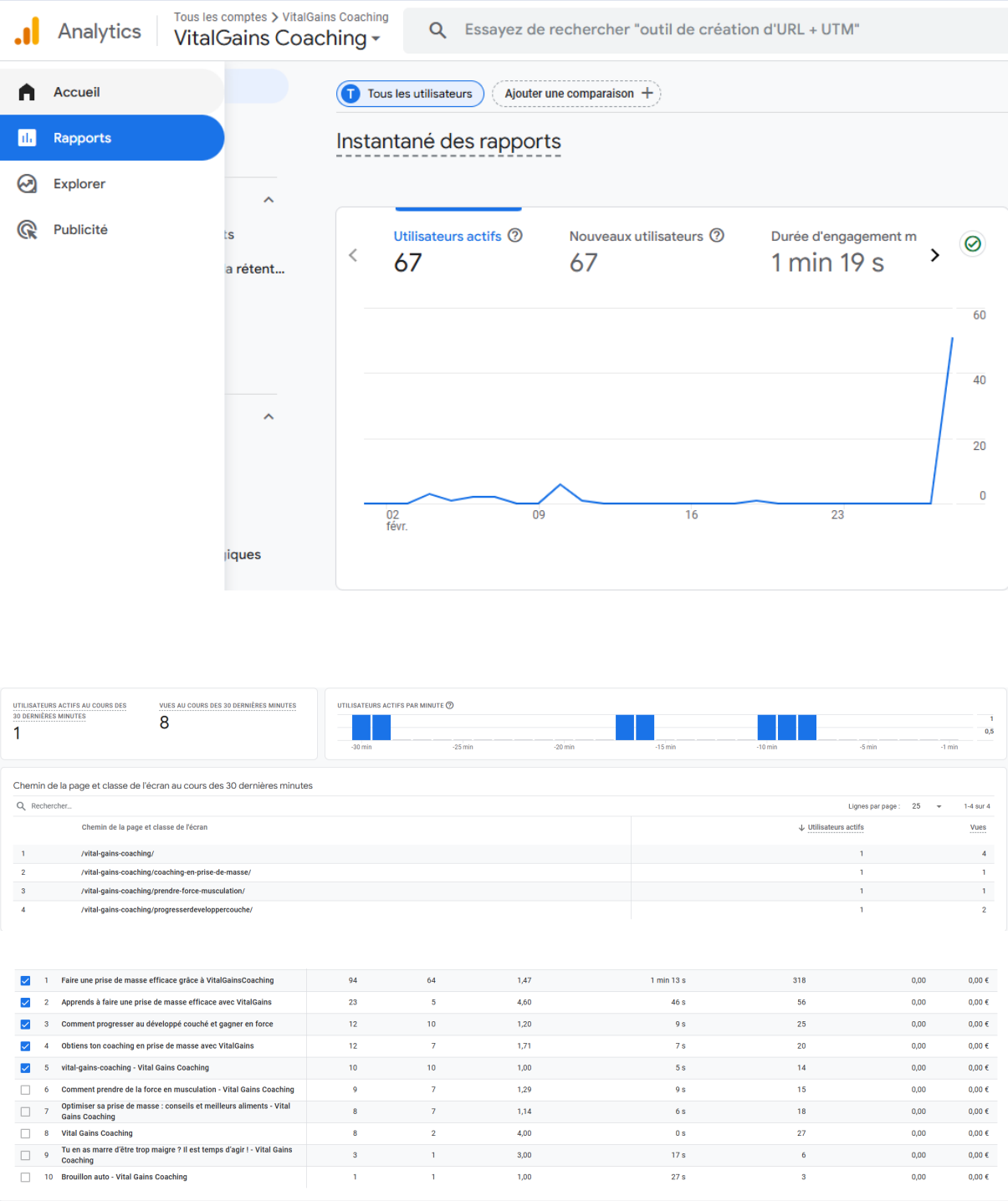
Requête	Clics	Impressions	CTR	Position
progresser au développé couché	3	72	4,17%	25,49
progresser développé couché	0	62	0,00%	26,39

développé couché programme	0	61	0,00%	38,98
programme développé couché	0	61	0,00%	46,38
developper couche	0	51	0,00%	38,49
prendre de la force, musculaton	0	37	0,00%	31,89
force musculaton	0	13	0,00%	56,77
comment progresser au développé couché	0	9	0,00%	20,78
progresser develope couche	0	6	0,00%	14,00
comment prendre de la force	0	5	0,00%	29,80

programme force développé couché	0	4	0,00%	29,00
prendre de la force	0	4	0,00%	31,25

Sources de trafic

Source	Sessions
Organic Social	24
Organic Search	19
Direct	16
Referral	12



200 abonnés Instagram	64 abonnés	-136
500 abonnés TikTok	0 abonnés	-500
10 PDF téléchargés	6 téléchargements	-4
50 visites sur le site	67 visites	Atteint +17
Top 10 référencement web	Position actuelle : environ 30	Objectif non atteint

Les écarts constatés démontrent les difficultés rencontrées, notamment en termes d'acquisition de trafic et d'engagement sur les réseaux sociaux, principalement à cause de l'absence de contenu.

Engagement et comportement des visiteurs

Les données de Google Analytics 4 (GA4) montrent que la durée moyenne des sessions sur le site est de 1 minute 19 secondes, ce qui suggère que les visiteurs explorent partiellement le contenu avant de quitter le site.

Le nombre de visiteurs uniques s'élève à 67, ce qui est au-dessus de l'objectif fixé de 50 visites. Cela témoigne du potentiel du site internet malgré l'absence de contenu régulier et d'une stratégie de référencement efficace.

Les sources de trafic indiquent que 30% des visiteurs proviennent des recherches organiques, le reste ayant principalement été attiré par l'article sur le développé couché, étant bien référencé (figurant au début de la deuxième page de recherche "comment progresser au développé couché", et ayant généré 600 impressions environ et 35% du trafic à elle seule.

Analyse des données Google Search Console (GSC)

Visibilité et positionnement des mots-clés

Données clés :

- Le site apparaît pour plus de 50 requêtes, principalement liées au développé couché et à la prise de force en musculation.

- Les impressions totales sont relativement faibles pour un site de coaching en nutrition, ce qui montre une faible présence dans les résultats de recherche.
- Le CTR (Click-Through Rate) global est très bas, souvent proche de 0 %, sauf pour la requête "progresser au développé couché" (4,17 % de CTR).
- La position moyenne est souvent très éloignée des premières pages Google (beaucoup de requêtes au-delà de la 20e position).

Problèmes identifiés :

1. Mots-clés mal positionnés : Beaucoup de requêtes sont bien ciblées mais sont positionnées au-delà de la 20e place, ce qui signifie que le site ne capte presque aucun trafic organique.
2. CTR très bas : Un taux de clic de 0 % sur la majorité des requêtes signifie que, même quand le site apparaît dans les résultats, il ne génère pas d'intérêt.
3. Absence de mots-clés liés au coaching : Aucun mot-clé ne mentionne directement "coaching nutrition", "coaching prise de masse", "programme alimentaire musculation", ce qui montre une mauvaise optimisation SEO par rapport à l'offre. Pour une raison inconnue, seuls les mots clés des articles du site figurent sur Google Search Console, peut être donc que les mots clés des pages principales ne sont pas indexés, empêchant ainsi le bon référencement du site.

Synthèse et plan d'action prioritaire

Problèmes critiques :

1. Mauvais référencement SEO → Faible trafic organique depuis Google.
2. Faible engagement des visiteurs → Temps de session bas et peu d'interactions.
3. Stratégie réseaux sociaux inexistante → Pas de trafic venant d'Instagram/TikTok.

Actions prioritaires :

1. **SEO : améliorer le référencement naturel**
 - Optimiser les balises title/meta descriptions
 - Travailler sur le référencement naturel du site
2. **Améliorer l'engagement sur le site**
 - Rendre les CTA plus visibles et attractifs
 - Travailler le design et la navigation pour diminuer le taux de rebond
 - Proposer une meilleure expérience mobile
3. **Booster la communication sur les réseaux sociaux**
 - Publier 3-4 fois par semaine sur Instagram/TikTok avec du contenu éducatif et divertissant

- Varier les types de publications afin de capter l'attention des utilisateurs sur chaque post

Conclusion

Le projet VitalGains Coaching a posé des bases solides pour offrir un accompagnement de qualité aux passionnés de musculation. Cependant, l'absence d'une mise en œuvre concrète des stratégies prévues a freiné son développement. L'analyse des données met en évidence des axes d'amélioration nécessaires pour atteindre les objectifs initialement fixés. En mettant en place une stratégie de contenu active et une meilleure optimisation SEO, VitalGains Coaching pourra maximiser son impact et attirer davantage de prospects.