

ADHERIO

GUIDE GRATUIT

30 posts prêts à publier pour remplir vos cours d'essai

Facebook & Instagram · Adultes & Enfants
1 mois de contenu · Copier-coller

CE GUIDE CONTIENT

- 30 posts complets — accroche + corps + appel à l'action — prêts à copier
- 2 versions par post — adultes et enfants/familles
- 5 catégories — preuve sociale, transformation, engagement, conversion, humanisation
- 1 conseil de pro par post
- Un pont vers l'étape suivante

contact@adherio.fr — adherio.fr

À lire avant de **commencer**

Ces 30 posts ont été conçus pour un seul objectif : **attirer de nouveaux pratiquants dans votre club.**

Pas de théorie. Pas de marketing complexe. Juste du contenu prêt à copier-coller sur Facebook et Instagram, avec deux versions à chaque fois : une pour les adultes, une pour les enfants et les familles.

Chaque post est accompagné d'un **conseil de pro** pour maximiser votre portée et un **appel à l'action** clair pour transformer les curieux en prospects.

Important : Ces posts vont attirer des personnes intéressées. La dernière page vous montre comment transformer cet intérêt en contenu illimité pour ne jamais manquer d'idées.

CE QUE VOUS ALLEZ TROUVER DANS CE GUIDE

- 1 Preuve sociale** — 6 posts pour donner envie par identification, rassurer les parents et montrer des résultats concrets.
- 2 Transformation** — 6 posts pour montrer ce qui change en 30, 60 ou 90 jours.
- 3 Engagement & portée** — 6 posts pour faire réagir l'algorithme et développer votre communauté.
- 4 Conversion directe** — 6 posts pour transformer les curieux en inscrits au cours d'essai.
- 5 Humanisation & événement** — 6 posts pour créer de la confiance et déclencher l'action.

Les 30 posts — vue d'ensemble

PREUVE SOCIALE

1	Le témoignage élève	Identification
2	Le témoignage parent	Rassurer
3	Le avant/après chiffré	Résultat concret
4	Le groupe de pratiquants	Communauté
5	Le retour après absence	Anciens pratiquants
6	Le témoignage inattendu	Profil atypique

TRANSFORMATION

7	La transformation en 30 jours	Rapidité
8	Le bénéfice caché	Surprise
9	Le avant/après état d'esprit	Mental
10	Le résultat physique concret	Corps
11	Le changement à long terme	6 mois / 1 an
12	La discipline comme mode de vie	Style de vie

ENGAGEMENT & PORTÉE

13	La question qui engage	Algorithme
14	Le sondage pratique	Interactions
15	Le défi communautaire	Partage
16	La question objection	Lever les freins
17	Le post polarisant	Débat positif
18	Le derrière les coulisses	Humaniser

CONVERSION DIRECTE

19	L'offre cours d'essai directe	Prospects
20	Le rappel de l'offre	Relance
21	La suppression du risque	Sans engagement
22	Le compte à rebours	Urgence
23	Le prix ancré	Valeur
24	La FAQ express	Objections

HUMANISATION & ÉVÉNEMENT

25	Les coulisses du club	Confiance
26	Le portrait du coach	Qui enseigne
27	Le mythe à démolir	Objection principale
28	La journée type d'un élève	Projection
29	L'événement portes ouvertes	Action collective
30	Le post de rentrée	Transition

POST 1 — PREUVE SOCIALE

Le témoignage élève

Objectif : Donner envie par identification

VERSION ADULTES

ACCROCHE

Il avait peur de se lancer. 3 mois plus tard, il ne raterait un cours pour rien au monde.

CORPS DU POST

[Prénom] est arrivé en septembre en nous disant : « Je suis nul en sport, je vais sûrement abandonner. » Aujourd'hui il est là chaque semaine. Il a perdu 6 kg. Il dort mieux. Il est plus calme. Ce qu'il nous dit maintenant : « Je regrette juste de ne pas avoir commencé avant. » ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Vous voulez vivre la même chose ? Réservez votre cours d'essai gratuit — lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

En 3 mois, il est arrivé timide. Aujourd'hui il entre dans la salle en courant.

CORPS DU POST

[Prénom] avait du mal à s'intégrer à l'école. Ses parents hésitaient. Aujourd'hui : • Il est plus concentré à l'école • Il gère mieux ses émotions • Il a des amis dans le club. Sa maman nous a dit : « C'est la meilleure décision qu'on ait prise. » ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Votre enfant peut vivre ça aussi. 1er cours gratuit — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Utilisez un vrai prénom (avec accord). Les témoignages anonymes convertissent 3x moins.

Une photo du moment = encore mieux.

POST 2 — PREUVE SOCIALE

Le témoignage parent

Objectif : Rassurer les parents sceptiques

VERSION ADULTES

ACCROCHE

Ce parent hésitait depuis 6 mois. Voilà ce qu'il nous a dit après le 1er mois.

CORPS DU POST

« Au début, j'avais peur que ce soit trop violent pour mon fils. Maintenant je vois un enfant qui rentre de l'entraînement avec le sourire, qui fait ses devoirs sans qu'on lui demande, et qui dort mieux. » C'est [Prénom], parent d'élève chez [Nom du club] depuis [durée]. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Votre enfant mérite ça aussi. 1er cours gratuit sans engagement — lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

Elle avait peur que les sports de combat rendent son enfant agressif. Voilà ce qu'elle pense 2 mois après.

CORPS DU POST

« Mon fils est devenu plus calme, plus respectueux. Il dit "merci" et "s'il vous plaît" spontanément maintenant. » [Prénom], maman d'un élève de [âge] ans chez [Nom du club]. Ce n'est pas de la magie. C'est le travail qu'on fait chaque séance sur le respect et la maîtrise de soi. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Venez voir par vous-même. 1er cours gratuit — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Les témoignages de parents convertissent particulièrement bien le vendredi soir. Les familles planifient leur week-end.

POST 3 — PREUVE SOCIALE

Le avant/après chiffré

Objectif : Montrer un résultat concret et mesurable

VERSION ADULTES

ACCROCHE

- 8 kg. + de confiance. + de discipline. En 90 jours chez [Nom du club].

CORPS DU POST

[Prénom] est venu avec un objectif simple : reprendre le sport. En 3 mois : ■ -8 kg ■ Dort 7h par nuit au lieu de 5h ■ Stress au travail divisé par 2 ■ Vient 3 fois par semaine sans se forcer. « Je cherchais juste un sport. J'ai trouvé une routine de vie. » ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Votre avant/après commence par un seul cours. Gratuit — lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

En 60 jours, [Prénom] a changé. Et ce sont ses professeurs qui nous l'ont dit.

CORPS DU POST

Résultats après 60 jours chez [Nom du club] : ■ Concentration en classe : +++ selon son professeur ■ Conflits dans la cour de récré : quasi inexistants ■ Confiance en soi : visible à la maison ■ Forme physique : il court sans s'essouffler. Tout ça en 2 séances par semaine. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Les premiers changements arrivent dès le 1er mois. Réservez un cours d'essai — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Les chiffres précis (pas "beaucoup" mais "-8 kg") crédibilisent 5x plus. Collectez ces données auprès de vos élèves actuels.

POST 4 — PREUVE SOCIALE

Le groupe de pratiquants

Objectif : Montrer l'appartenance communautaire

VERSION ADULTES

ACCROCHE

Ils avaient tous une bonne raison de ne pas commencer. Ils sont tous là chaque semaine.

CORPS DU POST

[Prénom 1] — 52 ans, jamais fait de sport de combat. [Prénom 2] — reprise après une blessure. [Prénom 3] — venait juste pour essayer. [Prénom 4] — poussé par sa femme au départ. Aujourd'hui ils s'entraînent ensemble depuis [durée]. La salle fait ça : elle transforme des hésitants en pratiquants réguliers. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Rejoignez le groupe. 1er cours gratuit — lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

6 enfants. 6 histoires différentes. Le même résultat après 3 mois.

CORPS DU POST

[Prénom 1] — trop timide pour lever la main en classe. [Prénom 2] — du mal à accepter les règles. [Prénom 3] — manquait de confiance en lui. Aujourd'hui ils forment une vraie équipe sur le tatami. Le club fait ça : il donne à chaque enfant sa place. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Votre enfant trouvera sa place ici aussi. 1er cours gratuit — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Une photo de groupe (avec accord) avec ce post multiplie l'engagement par 3. Les gens aiment voir des visages réels.

POST 5 — PREUVE SOCIALE

Le retour après absence

Objectif : Toucher les anciens pratiquants

VERSION ADULTES

ACCROCHE

Il avait arrêté il y a 10 ans. Il est revenu. Voilà ce qu'il a trouvé.

CORPS DU POST

« Je pensais que c'était trop tard. Que j'avais trop attendu. Que mon corps ne suivrait plus. La réalité : le 1er cours m'a rappelé pourquoi j'aimais ça. Je suis moins rouillé que prévu. Et l'ambiance est exactement celle dont j'avais besoin. » [Prénom], revenu à [Nom du club] après [durée] d'absence. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Il n'est jamais trop tard pour reprendre. 1er cours gratuit — lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

Son enfant avait arrêté. Ils ont retenté. Voilà ce qui s'est passé.

CORPS DU POST

Après une pause de 6 mois, [Prénom] ne voulait plus revenir. On lui a proposé un cours d'essai sans pression. Il est revenu le lendemain demander à s'inscrire. Parfois il suffit de redonner envie au bon moment. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Retentez. 1er cours gratuit, sans engagement — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Ce post cible les anciens élèves et les pratiquants qui ont arrêté. Idéal à publier en janvier ou après l'été.

POST 6 — PREUVE SOCIALE

Le témoignage inattendu

Objectif : Surprendre avec un profil atypique

VERSION ADULTES

ACCROCHE

À 58 ans, il a commencé les arts martiaux. Ce qu'il nous dit 4 mois après.

CORPS DU POST

« Tout le monde me disait que j'étais trop vieux. Moi je voulais juste voir. Alors j'ai essayé. Aujourd'hui je ne rate pas un cours. Mon dos va mieux. Je dors mieux. Je me sens vivant. Trop vieux ? À 58 ans j'ai trouvé mon sport. » [Prénom], élève chez [Nom du club]. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Quel que soit votre âge, vous avez votre place ici. 1er cours gratuit — lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

Elle pensait que les sports de combat n'étaient pas pour les filles. Elle avait tort.

CORPS DU POST

[Prénom] est la seule fille de sa classe à faire [discipline]. Elle est aussi la plus déterminée. Elle apprend à se défendre. Elle apprend à tomber et à se relever. Elle apprend que la force ne vient pas du gabarit. Ses parents sont les premiers surpris — et les plus fiers. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Les sports de combat sont pour tout le monde. 1er cours gratuit — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Les profils atypiques (seniors, femmes, personnes en surpoids) génèrent un engagement très fort car ils lèvent les freins implicites du plus grand nombre.

POST 7 — TRANSFORMATION

La transformation en 30 jours

Objectif : Montrer ce qui change rapidement

VERSION ADULTES

ACCROCHE

Ce que 1 mois de [discipline] change vraiment — personne ne vous dit ça avant de commencer.

CORPS DU POST

Semaine 1 : vous soufflez, vous vous demandez si c'est pour vous. Semaine 2 : vous commencez à sentir les mouvements. Semaine 3 : vous arrivez avec l'envie. Vraiment. Semaine 4 : les autres élèves vous demandent depuis combien de temps vous pratiquez. → Moins de stress. → Mieux dans votre corps. → Une vraie communauté. Tout ça commence par un seul cours d'essai.

➤ **Réservez votre place — gratuit, sans engagement. Lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

Ce que 30 jours de [discipline] changent chez un enfant — les parents sont souvent surpris.

CORPS DU POST

Semaine 1 : il est curieux mais hésitant. Semaine 2 : il commence à trouver ses repères. Semaine 3 : il vous parle du cours à table. Semaine 4 : il vous demande quand c'est le prochain entraînement. → Plus de concentration. → Plus de confiance en soi. → Des amis qui partagent les mêmes valeurs.

➤ **1er cours gratuit pour votre enfant — sans engagement. Lien en bio.**

CONSEIL PRO

Ce post fonctionne très bien en Reel ou en carrousel. Chaque semaine = une slide. Le format visuel booste la portée organique.

POST 8 — TRANSFORMATION

Le bénéfice caché

Objectif : Révéler un bénéfice non évident

VERSION ADULTES

ACCROCHE

On vient pour apprendre à se battre. On reste pour tout le reste.

CORPS DU POST

Ce que personne ne vous dit avant de commencer [discipline] : → Vous allez mieux dormir. → Vous allez mieux gérer votre frustration au travail. → Vous allez vous faire des amis adultes — ce qui devient rare. → Vous allez retrouver une discipline que vous pensiez avoir perdue. Le tatami enseigne bien plus qu'une technique. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Venez découvrir par vous-même. 1er cours gratuit — lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

Les parents inscrivent leur enfant pour apprendre à se défendre. Ce qui change vraiment les surprend.

CORPS DU POST

Les vrais bénéfices que les parents observent après 2 mois : → Moins de crises à la maison → Plus de patience avec les frères et sœurs → Meilleure organisation pour les devoirs → Envie de se lever pour aller à l'entraînement. Le sport de combat apprend la maîtrise. Et la maîtrise change tout. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Ces bénéfices attendent votre enfant. 1er cours gratuit — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Ce post lève les objections implicites sans les nommer. Il fonctionne très bien en milieu de semaine quand les gens cherchent du sens.

POST 9 — TRANSFORMATION

Le avant/après état d'esprit

Objectif : Toucher l'aspect mental et émotionnel

VERSION ADULTES

ACCROCHE

Je venais pour le sport. Ce qui a changé en moi, c'est autre chose.

CORPS DU POST

AVANT : ■ Je rentrais du travail épuisé et irritable. ■ J'avais du mal à décrocher. ■ Je ne prenais plus soin de moi. APRÈS 2 mois chez [Nom du club] : ■ J'ai un rituel qui m'appartient. ■ Je gère mieux ma pression. ■ Je me sens utile à mon propre corps. Ce n'est pas que du sport. C'est de l'équilibre.

➤ **Commencez votre avant/après. 1er cours gratuit — lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

Avant il faisait des crises pour tout. Après 6 semaines, quelque chose a changé.

CORPS DU POST

AVANT : ■ Difficile de canaliser son énergie. ■ Impatient, facilement frustré. ■ Du mal à accepter les règles. APRÈS 6 semaines chez [Nom du club] : ■ Il attend son tour sans protester. ■ Il perd sans faire de scène. ■ Il respecte les autres naturellement. Le tatami lui a appris ce que les mots n'arrivaient pas à lui transmettre.

➤ **Offrez cet équilibre à votre enfant. 1er cours gratuit — lien en bio.**

Le format AVANT/APRÈS est l'un des plus performants sur Meta. Utilisez des bullet points courts et contrastés pour maximiser la lisibilité.

POST 10 — TRANSFORMATION

Le résultat physique concret

Objectif : Attirer les personnes motivées par l'aspect physique

VERSION ADULTES

ACCROCHE

Ce que [discipline] fait à votre corps en 60 jours — sans régime, sans salle de muscu.

CORPS DU POST

En 2 séances par semaine chez [Nom du club] : ■ Cardio amélioré dès la 3e semaine ■ Souplesse progressive sans forcer ■ Muscles sollicités que vous n'utilisiez plus ■ Posture naturellement redressée ■ Poids stabilisé sans régime. Le corps s'adapte vite quand on lui donne la bonne stimulation. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Votre corps attend ce signal. 1er cours gratuit — lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

En 2 mois de [discipline], votre enfant devient plus fort — sans même s'en rendre compte.

CORPS DU POST

Ce que [discipline] développe chez les enfants : ■ Coordination et équilibre ■ Force musculaire adaptée à l'âge ■ Souplesse naturelle ■ Endurance et récupération ■ Conscience de son corps. Pas de compétition, pas de pression. Juste une progression visible. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Le corps de votre enfant mérite ça. 1er cours gratuit — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Accompagnez ce post d'une photo d'entraînement dynamique (avec accord). Le mouvement capté en photo génère plus d'arrêts sur image dans le fil.

POST 11 — TRANSFORMATION

Le changement à long terme

Objectif : Projeter sur 6 mois ou 1 an

VERSION ADULTES

ACCROCHE

Dans 6 mois, vous pouvez être une version différente de vous-même. Ça commence maintenant.

CORPS DU POST

Pas besoin d'être sportif. Pas besoin d'avoir de l'expérience. Pas besoin d'être jeune. Vous avez besoin d'un premier pas. Les élèves qui sont chez nous depuis 1 an disent tous la même chose : « Je regrette juste de ne pas avoir commencé plus tôt. » ■ [Nom du club] — [Ville] Cours adultes : [jours et horaires]

➤ **Votre premier pas, c'est un cours d'essai gratuit. Lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

Dans 1 an, votre enfant sera différent. Ça commence par un seul cours d'essai.

CORPS DU POST

Les parents qui nous font confiance depuis plus d'un an nous disent : « Mon enfant s'est révélé dans ce club. » Pas de magie. Juste un environnement bienveillant, des valeurs transmises séance après séance, et du temps. Votre enfant a ce potentiel. On a l'environnement. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Le changement commence par un essai. Gratuit — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Ce post fonctionne très bien en début d'année (janvier) ou à la rentrée (septembre).
Anticipez ces périodes.

POST 12 — TRANSFORMATION

La discipline comme mode de vie

Objectif : Positionner le club comme un style de vie

VERSION ADULTES**ACCROCHE**

[Discipline] n'est pas juste un sport. C'est une façon de vivre.

CORPS DU POST

Ceux qui pratiquent depuis plusieurs années nous le disent tous : Ils ne viennent plus pour « faire du sport ». Ils viennent parce que c'est devenu une partie d'eux-mêmes. La discipline du tatami déborde dans la vie : → Au travail → En famille → Dans les moments difficiles. C'est ça le vrai enseignement de [discipline]. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Commencez ce chemin. 1er cours gratuit — lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES**ACCROCHE**

Ce qu'on enseigne vraiment à votre enfant — au-delà de la technique.

CORPS DU POST

Dans notre club, on enseigne [discipline]. Mais ce qu'on transmet vraiment : → La persévérance face à la difficulté → Le respect comme réflexe → La capacité à se relever après une chute → L'humilité dans la victoire. Ces valeurs les suivront toute leur vie. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Offrez ces valeurs à votre enfant. 1er cours gratuit — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Ce post est idéal pour renforcer l'identité du club et fidéliser les prospects déjà intéressés.
Publiez-le en milieu de séquence.

POST 13 — ENGAGEMENT & PORTÉE

La question qui engage

Objectif : Faire réagir l'algorithme

VERSION ADULTES**ACCROCHE**

Honnêtement — qu'est-ce qui vous a empêché de vous lancer jusqu'ici ?

CORPS DU POST

On entend souvent : ■ « Je n'ai pas le niveau » ■ « Je suis trop vieux » ■ « Je n'ai pas le temps » ■ « J'ai peur de me blesser ». On a entendu tout ça. Et on a vu des centaines de personnes dépasser ces blocages. Dites-nous en commentaire ce qui vous retient. On vous répond personnellement. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Commentez ci-dessous — on lit tous les messages.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES**ACCROCHE**

Parents — qu'est-ce qui vous a fait hésiter avant d'inscrire votre enfant ?

CORPS DU POST

On entend souvent : ■ « J'ai peur que ce soit trop violent » ■ « Mon enfant est timide » ■ « On ne sait pas quelle discipline choisir » ■ « Et si ça ne lui plaît pas ? ». Ces inquiétudes sont normales. On y répond à chaque cours d'essai. Dites-nous en commentaire ce qui vous a freiné.

➤ **Commentez — on répond à chaque message.**

CONSEIL PRO

Répondez à chaque commentaire en moins d'1h. L'algorithme adore l'engagement rapide et booste votre post gratuitement.

POST 14 — ENGAGEMENT & PORTÉE

Le sondage pratique

Objectif : Générer des interactions facilement

VERSION ADULTES

ACCROCHE

Question rapide : vous vous entraînez plutôt le matin ou le soir ?

CORPS DU POST

On cherche à mieux adapter nos horaires de cours. Répondez en commentaire : ■ MATIN — j'aime commencer la journée par le sport ■ SOIR — je préfère décompresser après le travail ■ WEEK-END — c'est le seul moment que j'ai. Votre avis compte vraiment. Et si vous voulez savoir nos horaires actuels — lien en bio. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ Répondez en commentaire + lien en bio pour nos horaires.

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

Sondage rapide : votre enfant préfère quel moment pour s'entraîner ?

CORPS DU POST

On adapte nos cours aux familles. Répondez en commentaire : ■ MERCREDI après-midi ■ SOIR en semaine ■ SAMEDI matin. Nos horaires actuels sont en bio. Si aucun ne vous convient, dites-le — on cherche toujours à s'adapter. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ Répondez en commentaire + lien en bio pour nos horaires.

CONSEIL PRO

Les sondages en commentaire fonctionnent mieux que les sondages Stories car ils génèrent de la portée organique. Évitez les questions trop personnelles.

POST 15 — ENGAGEMENT & PORTÉE

Le défi communautaire

Objectif : Créer de l'interaction et du partage

VERSION ADULTES**ACCROCHE**

Défi : dites-nous en 1 mot ce que [discipline] vous a appris.

CORPS DU POST

Nos élèves ont répondu : ■ « Persévérance » ■ « Humilité » ■ « Confiance » ■ « Famille » ■ « Équilibre ». Et vous — si vous pratiquez ou si vous hésitez encore — quel mot vous vient en tête quand vous pensez à [discipline] ? Répondez en commentaire. On est curieux. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Un mot en commentaire — et si vous voulez venir essayer, lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES**ACCROCHE**

Défi : en 1 mot, qu'est-ce que le sport a appris à votre enfant ?

CORPS DU POST

Les parents de [Nom du club] ont répondu : ■ « Respect » ■ « Concentration » ■ « Courage » ■ « Amitié » ■ « Discipline ». Et vous ? Si votre enfant pratique un sport, quel mot décrirait ce qu'il y a gagné ? Répondez en commentaire.

➤ **Un mot en commentaire — et 1er cours d'essai gratuit si vous voulez qu'il vive ça aussi.**

CONSEIL PRO

Ce type de post génère beaucoup de commentaires courts mais engagés. L'algorithme Meta interprète ça comme un signal fort de pertinence.

POST 16 — ENGAGEMENT & PORTÉE

La question objection

Objectif : Lever les freins en laissant parler la communauté

VERSION ADULTES**ACCROCHE**

« **Est-ce qu'on peut commencer les arts martiaux sans aucune condition physique ?** » — voilà notre réponse.

CORPS DU POST

Oui. Sans hésiter. On a des élèves qui sont arrivés sans jamais avoir fait de sport depuis le lycée. On a des élèves qui avaient du surpoids. On a des élèves avec des blessures anciennes. Dans tous les cas, on adapte. On ne pousse pas. On progresse ensemble. Vous avez d'autres questions ? Posez-les en commentaire. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Vos questions méritent des réponses. Commentez ou écrivez-nous — lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES**ACCROCHE**

« **Mon enfant est très agité — est-ce que [discipline] peut l'aider ?** » — voilà notre réponse honnête.

CORPS DU POST

Oui. Et souvent plus que tout autre sport. Les enfants avec beaucoup d'énergie trouvent dans [discipline] un cadre qui les structure sans les briser. Les règles sont claires. Le respect est non négociable. L'énergie est canalisée, pas réprimée. Beaucoup de parents d'enfants « difficiles » nous remercient après 1 mois. Vous avez d'autres questions ? Posez-les en commentaire.

➤ **On répond à chaque commentaire. Et le 1er cours est gratuit — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Ce format questions/réponses génère de la confiance et de l'engagement. Recyclez les vraies questions que vous recevez en messages privés.

POST 17 — ENGAGEMENT & PORTÉE

Le post polarisant (bienveillant)

Objectif : Créer un débat positif et mémorable

VERSION ADULTES**ACCROCHE**

Opinion : tout le monde devrait essayer un sport de combat au moins une fois dans sa vie.

CORPS DU POST

Pas pour se battre. Pas pour la compétition. Mais pour apprendre à : → Tomber et se relever → Respecter quelqu'un qui pense différemment → Se faire confiance sous pression → Sortir de sa zone de confort en sécurité. D'accord ou pas d'accord ? Dites-le en commentaire. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Et si vous voulez en avoir le cœur net — 1er cours gratuit. Lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES**ACCROCHE**

Opinion : [discipline] est le meilleur sport qu'on puisse offrir à un enfant. Débat ouvert.

CORPS DU POST

Pas parce que c'est le plus populaire. Pas parce que c'est le plus facile. Mais parce qu'il enseigne ce que beaucoup d'autres sports n'enseignent pas : → Le rapport à l'effort individuel → Le respect du partenaire → La gestion de l'échec → La patience. D'accord ou pas d'accord ? Répondez en commentaire.

➤ **Vous voulez former votre propre avis ? 1er cours gratuit — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Les posts d'opinion bien calibrés (sans agressivité) génèrent 2 à 3x plus de commentaires.
Évitez les sujets qui divisent vraiment — restez sur les valeurs universelles.

POST 18 — ENGAGEMENT & PORTÉE

Le derrière les coulisses

Objectif : Humaniser le club et créer de la proximité

VERSION ADULTES

ACCROCHE

Ce qui se passe dans notre salle avant que les élèves arrivent.

CORPS DU POST

[Heure] — le tatami est encore silencieux. [Heure] — le coach prépare la séance. [Heure] — les premiers élèves arrivent. [Heure] — la salle est pleine de vie. Derrière chaque cours, il y a une préparation que personne ne voit. C'est ça aussi, [Nom du club]. Un lieu qui existe pour vous, pas juste quand vous êtes là. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Venez voir par vous-même. 1er cours gratuit — lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

Ce que voit un enfant quand il arrive pour la première fois dans notre salle.

CORPS DU POST

Il pousse la porte. Il voit le tatami. Il entend les voix des autres élèves. Il sent l'adrénaline monter. Puis le coach le prend par l'épaule et lui dit : « Bienvenue. Ici tout le monde a commencé comme toi. » Ce moment, des dizaines d'enfants l'ont vécu chez [Nom du club]. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Offrez ce moment à votre enfant. 1er cours gratuit — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Accompagnez ce post d'une vraie photo ou vidéo courte de l'intérieur du club. L'authenticité bat toujours la mise en scène.

POST 19 — CONVERSION DIRECTE

L'offre cours d'essai directe

Objectif : Transformer les curieux en prospects

VERSION ADULTES**ACCROCHE**

On offre un cours d'essai gratuit ce [jour]. Les places sont limitées.

CORPS DU POST

Si vous hésitez depuis un moment — c'est le moment. ■ Pas besoin d'expérience. ■ Pas besoin d'équipement. ■ Juste venir en tenue confortable. ■ [Discipline] adultes : [jour] à [heure] ■ [Nom du club] — [Adresse]. On vous attend. Vraiment.

➤ **Réservez votre place en 30 secondes — lien en bio. Places limitées.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES**ACCROCHE**

Cours d'essai gratuit pour votre enfant ce [jour] — [nombre] places disponibles.

CORPS DU POST

Votre enfant peut découvrir [discipline] sans aucun engagement. ■ Aucun équipement nécessaire. ■ Encadrement bienveillant. ■ Adapté aux débutants complets. ■ Cours enfants ([âges]) : [jour] à [heure] ■ [Nom du club] — [Adresse]

➤ **Réservez la place de votre enfant — lien en bio. Places limitées.**

CONSEIL PRO

Ce post fonctionne mieux le jeudi ou vendredi. Relancez le samedi matin si des places restent.

POST 20 — CONVERSION DIRECTE

Le rappel de l'offre

Objectif : Relancer ceux qui ont vu mais n'ont pas agi

VERSION ADULTES

ACCROCHE

Vous avez pensé à venir essayer. Et puis vous avez oublié. C'est le moment.

CORPS DU POST

Pas de jugement. On a tous des semaines où les bonnes intentions restent des intentions. Mais si l'envie est encore là — agissez maintenant. [Nom du club] accueille des nouveaux chaque semaine. Le prochain cours d'essai gratuit a lieu le [date]. ■ [Adresse] ■ [Heure]. Il reste [nombre] places.

➤ **Réservez votre place maintenant — lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

Vous aviez dit que vous alliez l'inscrire. Il y a encore de la place pour votre enfant.

CORPS DU POST

La rentrée sportive est là. Les groupes d'enfants se forment maintenant. Si vous attendez encore, les places des débutants seront prises. Le prochain cours d'essai pour les [âges] a lieu le [date] à [heure]. ■ [Nom du club] — [Adresse]

➤ **Inscrivez votre enfant maintenant — lien en bio.**

Ce post est puissant en relance après une semaine sans inscription. Ajoutez un chiffre de places restantes même approximatif — la rareté déclenche l'action.

POST 21 — CONVERSION DIRECTE

La suppression du risque

Objectif : Éliminer la peur de l'engagement

VERSION ADULTES

ACCROCHE

Et si vous n'aimez pas ? Voilà notre réponse.

CORPS DU POST

Le 1er cours est gratuit. Sans carte de crédit. Sans engagement. Sans avoir à expliquer pourquoi si vous ne revenez pas. Vous venez. Vous essayez. Vous décidez. C'est le seul risque qu'on vous demande de prendre : 1 heure de votre temps. ■ [Nom du club] — [Ville]. Prochain créneau : [date] à [heure]

➤ **1 heure. Gratuit. Sans engagement. Lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

Et si votre enfant n'aime pas ? Voilà ce qu'on garantit.

CORPS DU POST

On ne vous demande pas de vous engager. On vous demande de laisser votre enfant essayer. Si au bout du cours d'essai il ne veut pas revenir — aucune pression, aucune relance. Mais dans 90% des cas, la question qui vient c'est : « On revient quand ? » ■ [Nom du club] — [Ville]. Cours d'essai le [date] à [heure]

➤ **Zéro risque pour votre enfant. Réservez — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Ce post supprime l'objection principale : la peur de s'engager et de perdre de l'argent. Idéal en fin de mois ou avant les vacances.

POST 22 — CONVERSION DIRECTE

Le compte à rebours

Objectif : Créer l'urgence temporelle

VERSION ADULTES

ACCROCHE

Plus que [X] jours pour profiter du cours d'essai gratuit de [mois].

CORPS DU POST

Chaque mois on accueille un groupe de nouveaux élèves. Le groupe de [mois] se forme en ce moment. Il reste [X] places pour les adultes. Passé cette date, le prochain créneau sera en [mois suivant]. ■ [Discipline] — tous niveaux ■ [Nom du club] — [Adresse] ■ [Jour] à [heure]

➤ **Réservez maintenant avant que les places soient prises — lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

Les groupes enfants de [mois] se forment cette semaine. Il reste [X] places.

CORPS DU POST

On accueille les nouveaux élèves en groupes pour une meilleure intégration. Le groupe [âges] de [mois] commence le [date]. Il reste [X] places. Après cette date, votre enfant rejoindra un groupe déjà formé — l'intégration est plus difficile. ■ [Nom du club] — [Adresse]

➤ **Assurez la place de votre enfant maintenant — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Utilisez ce post 5 jours avant la date limite. La rareté et le timing précis sont les deux leviers d'urgence les plus efficaces.

POST 23 — CONVERSION DIRECTE

Le prix ancré

Objectif : Montrer la valeur avant le prix

VERSION ADULTES

ACCROCHE

Combien ça coûte de ne pas agir ? La vraie question avant de parler de prix.

CORPS DU POST

Une adhésion à [Nom du club] coûte [prix]/an. Soit [prix/52] par semaine. Soit [prix/365] par jour. Soit moins qu'un café par séance. Pour ça, vous obtenez : → [X] cours par semaine → Un coach qui connaît votre niveau → Une communauté qui vous attend → Un corps qui bouge enfin. La vraie question : quel est le coût de ne rien faire ? ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Commencez maintenant. 1er cours gratuit — lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

Ce que coûte vraiment [discipline] pour votre enfant — par jour.

CORPS DU POST

Une adhésion enfant chez [Nom du club] : [prix]/an. Soit [prix/365] par jour. Pour ce prix, votre enfant bénéficie de : → [X] cours par semaine → Un encadrement bienveillant → Des valeurs transmises chaque séance → Des amis qui partagent les mêmes activités. [Prix/365] par jour pour tout ça. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Commencez par le cours d'essai gratuit — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Diviser le prix annuel par 365 rend le coût psychologiquement accessible. C'est l'une des techniques de copywriting les plus efficaces.

POST 24 — CONVERSION DIRECTE

La FAQ express

Objectif : Répondre aux questions qui bloquent l'inscription

VERSION ADULTES**ACCROCHE**

Les 5 questions qu'on nous pose le plus avant un 1er cours — réponses honnêtes.

CORPS DU POST

■ Faut-il être en forme physique ? → Non. On part de là où vous êtes. ■ Quel équipement faut-il ? → Rien. Une tenue confortable suffit. ■ C'est violent ? → Non. Le respect est la règle n°1. ■ À partir de quel âge ? → Adultes : dès 16 ans. Enfants : dès [âge]. ■ Comment réserver ? → Lien en bio. 30 secondes. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Vous avez d'autres questions ? Écrivez-nous. Sinon — lien en bio pour réserver.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES**ACCROCHE**

Les 5 questions que les parents nous posent avant d'inscrire leur enfant.

CORPS DU POST

■ Mon enfant doit-il avoir de l'expérience ? → Non. On accueille les débutants complets. ■ C'est dangereux ? → Nos cours sont encadrés et adaptés à chaque âge. ■ Et si mon enfant n'aime pas ? → Le 1er cours est gratuit et sans engagement. ■ À partir de quel âge ? → Dès [âge] ans. ■ Comment réserver ? → Lien en bio. 30 secondes. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **D'autres questions ? Écrivez-nous. Sinon — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Ce post couvre les objections les plus fréquentes en un seul message. Sauvegardez-le dans vos posts épinglés — il travaille en continu.

POST 25 — HUMANISATION & ÉVÉNEMENT

Les coulisses du club

Objectif : Créer de la proximité et de la confiance

VERSION ADULTES

ACCROCHE

Ce que vous voyez quand vous poussez la porte de [Nom du club] pour la première fois.

CORPS DU POST

Pas de jugement. Pas d'ego. Pas de compétition entre élèves. Vous arrivez. On vous accueille. On vous explique. Vous allez souffler, sourire, et repartir avec l'envie de revenir. [Nombre] élèves. [Nombre] années d'existence. ■ [Adresse courte] ■ Cours [jours et horaires]. Le 1er cours est gratuit. Sans engagement. Sans pression.

➤ **Lien en bio pour réserver — ou envoyez-nous un message directement.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

Voilà ce que ressent un enfant la première fois qu'il pousse la porte de [Nom du club].

CORPS DU POST

On l'accueille par son prénom. On lui explique les règles simplement. On lui montre comment ça marche. Résultat : à la fin du cours d'essai, la plupart ne veulent plus partir. ■ [Adresse courte] ■ Cours enfants : [jours et horaires]. Le 1er cours est gratuit.

➤ **Réservez la place de votre enfant — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Accompagnez ce post d'une vraie photo du tatami ou d'un entraînement. Les posts avec photos du club convertissent 2x plus que les posts texte seul.

POST 26 — HUMANISATION & ÉVÉNEMENT

Le portrait du coach

Objectif : Créer de la confiance en montrant qui enseigne

VERSION ADULTES

ACCROCHE

Qui vous enseignera [discipline] chez [Nom du club] ? Voilà la réponse.

CORPS DU POST

Je m'appelle [Prénom]. Je pratique [discipline] depuis [X] ans. J'ai commencé à [âge] ans. J'ai eu peur au premier cours. J'ai failli ne pas revenir. Aujourd'hui j'enseigne parce que je veux que chaque élève vive ce que [discipline] m'a donné : La confiance. La discipline. La communauté. Je ne suis pas un champion. Je suis quelqu'un qui aime transmettre. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Venez nous rencontrer. 1er cours gratuit — lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

La personne qui encadrera votre enfant — en toute transparence.

CORPS DU POST

Je m'appelle [Prénom]. Je travaille avec des enfants depuis [X] ans. Ce que je fais en priorité : → Créer un espace où chaque enfant se sent en sécurité → Adapter l'enseignement à chaque personnalité → Célébrer les progrès, même les plus petits. Vous pouvez me poser toutes vos questions avant de réserver. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Posez-nous vos questions en commentaire ou en message. 1er cours gratuit — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Le post portrait du coach est l'un des meilleurs pour créer de la confiance. Les gens achètent à des personnes, pas à des clubs.

POST 27 — HUMANISATION & ÉVÉNEMENT

Le mythe à démolir

Objectif : Lever l'objection principale avant qu'elle soit exprimée

VERSION ADULTES

ACCROCHE

« **Les arts martiaux c'est trop violent** » — on entend ça souvent. Voilà la vérité.

CORPS DU POST

Dans notre club, la règle numéro 1 c'est le respect. Respect de soi. Respect des autres. Respect du coach. On apprend à gérer ses émotions. On apprend la discipline et la confiance en soi. On apprend à tomber — et à se relever. La violence n'a rien à faire sur notre tatami.

➤ **Vous voulez voir par vous-même ? 1er cours gratuit — lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

« **J'ai peur que les sports de combat rendent mon enfant agressif.** » — voilà ce qu'on voit vraiment.

CORPS DU POST

Les parents qui nous disent ça... sont souvent les plus surpris après le 1er mois. Ce que leurs enfants développent réellement : → La maîtrise de soi → La concentration → Le respect des autres → La confiance en eux. Beaucoup nous disent que leurs enfants sont plus calmes et attentifs à l'école.

➤ **Venez voir par vous-même. 1er cours gratuit — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Ce post démonte l'objection n°1 des non-pratiquants. Publiez-le en milieu de semaine quand l'engagement est plus réfléchi.

POST 28 — HUMANISATION & ÉVÉNEMENT

La journée type d'un élève

Objectif : Projeter le prospect dans la réalité du club

VERSION ADULTES

ACCROCHE

À quoi ressemble une séance d'entraînement chez [Nom du club] ? On vous dit tout.

CORPS DU POST

[Heure] — Vous arrivez. Vous saluez les autres élèves. L'ambiance est détendue. [Heure] — L'échauffement commence. Progressif. Adapté. [Heure] — On travaille les techniques. Le coach explique. On répète. [Heure] — Sparring ou exercices en duo. Bienveillant, jamais compétitif. [Heure] — On se rassemble. On discute. On rit. [Heure] — Vous repartez. Fatigué dans le bon sens. Content d'être venu.

➤ **Venez vivre ça. 1er cours gratuit — lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

À quoi ressemble un cours d'enfants chez [Nom du club] ? Une séance, étape par étape.

CORPS DU POST

[Heure] — Les enfants arrivent. Ils saluent le coach et leurs camarades. [Heure] — Jeux d'échauffement. Ils bougent, rient, s'activent. [Heure] — Apprentissage technique. Le coach explique avec des mots simples. [Heure] — Exercices en binôme. La coopération est au centre. [Heure] — Bilan de séance. Chaque enfant est valorisé. Disciplinant et joyeux à la fois.

➤ **Votre enfant peut vivre ça. 1er cours gratuit — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Ce post rend le club concret et prévisible pour les personnes anxieuses face à l'inconnu.
C'est un post rassurant qui convertit les indécis.

POST 29 — HUMANISATION & ÉVÉNEMENT

L'événement portes ouvertes

Objectif : Créer un déclencheur d'action collectif

VERSION ADULTES**ACCROCHE**

On organise une journée portes ouvertes le [date]. Entrée libre. Venez comme vous êtes.

CORPS DU POST

C'est l'occasion de : ■ Visiter le club sans engagement ■ Essayer un cours gratuitement ■ Rencontrer les coachs et les élèves ■ Poser toutes vos questions ■ [Nom du club] — [Adresse] ■ Le [date] de [heure début] à [heure fin]. Partagez avec quelqu'un qui hésite depuis longtemps.

➤ **Inscrivez-vous en bio pour réserver votre place — ou partagez ce post.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES**ACCROCHE**

Portes ouvertes le [date] — vos enfants peuvent essayer [discipline] gratuitement.

CORPS DU POST

Une journée pour : ■ Découvrir l'ambiance du club ■ Essayer un cours encadré ■ Rencontrer les autres familles ■ Poser toutes vos questions ■ [Nom du club] — [Adresse] ■ Le [date] de [heure début] à [heure fin]. Partagez avec une famille qui hésite.

➤ **Réservez la place de votre enfant — lien en bio.**

CONSEIL PRO

Publiez ce post 10 jours avant l'événement, puis relancez 3 jours avant et la veille. Trois posts pour un seul événement.

POST 30 — HUMANISATION & ÉVÉNEMENT

Le post de rentrée / nouveau départ

Objectif : Capitaliser sur les moments de transition

VERSION ADULTES

ACCROCHE

La rentrée, c'est le meilleur moment pour commencer quelque chose pour vous. Voilà pourquoi.

CORPS DU POST

Septembre (ou janvier) — tout le monde repart à zéro. Nouvelles habitudes. Nouvelles intentions. C'est le moment où les décisions prises deviennent des réalités. Si vous vouliez commencer [discipline] — c'est maintenant. Les groupes débutants se forment cette semaine. Vous ne serez pas seul. Tout le monde repart du même point. ■ [Nom du club] — [Ville]. Prochain cours d'essai : [date]

➤ **Cette rentrée, faites quelque chose pour vous. 1er cours gratuit — lien en bio.**

VERSION ENFANTS / FAMILLES

ACCROCHE

La rentrée est le moment idéal pour inscrire votre enfant à [discipline]. Voilà pourquoi.

CORPS DU POST

À la rentrée, les enfants sont dans un état d'esprit de nouveauté. Ils sont ouverts. Curieux. Prêts à essayer. C'est le meilleur moment pour les exposer à une activité qui les structurera toute l'année. Les groupes enfants de [Nom du club] se forment maintenant. Places limitées pour les débutants. ■ [Nom du club] — [Ville]

➤ **Inscrivez votre enfant maintenant — lien en bio. Places limitées.**

CONSEIL PRO

Ce post est à publier impérativement en août-septembre et en janvier. Préparez-le à l'avance et programmez-le.

Vous avez 30 posts. Mais dans 30 jours, vous en aurez besoin de 30 autres.

La plupart des coachs publient bien pendant 2 semaines. Puis la page redevient silencieuse.

Pas par manque de motivation. Par manque de **système**.

Ce que vous tenez entre les mains vous a donné le contenu du mois. Ce qui suit vous donne **le contenu de toute l'année — et au-delà**.

✗ Sans système : vous bloquez devant la page blanche, vous publiez en retard, votre audience refroidit, les prospects oublient votre club.

✓ Avec le Générateur : en 5 minutes vous avez votre contenu pour les 30 prochains jours. Le mois suivant, vous recommencez. À l'infini.

L'OUTIL QUI SUIT CE GUIDE

Générateur de Contenu Illimité

5 minutes. 12 mois de contenu. À renouveler indéfiniment.

- ✓ Une stratégie de contenu FB/Instagram complète — adaptée à votre club, votre discipline, votre ville
- ✓ Des idées d'articles pour votre site internet — pour attirer des prospects locaux sur Google
- ✓

Un plan de contenu 4 semaines prêt à publier — vous savez exactement quoi poster chaque jour

- ✓ Des idées de posts spécifiques à votre discipline et votre club
- ✓ Illimité et renouvelable — vous relancez chaque mois, chaque année, autant de fois que vous voulez

Un community manager

500€ / mois

Une agence de contenu

1 000€ / mois

Le Générateur de Contenu Illimité

17€ · une seule fois

17€

accès immédiat · paiement unique · vous gardez à vie

Je veux le Générateur de Contenu Illimité →

Accès immédiat après paiement · Aucun abonnement

Fonctionne avec ChatGPT (version gratuite)

« Je ne savais jamais quoi publier. Maintenant j'ai mon contenu pour le mois en 5 minutes chrono. »

— Coach MMA, Lyon

« J'ai relancé le générateur 3 fois depuis que je l'ai. Jamais la même chose. Mes posts ont doublé d'engagement. »

— Club judo, Bordeaux

