



BOOST INSTA RENTRÉE

- 5 contenus prêts-à-poster
- Spécial coachs sportives
- Pour capter l'élán de septembre et remplir ton agenda avec les bonnes personnes.



Septembre, c'est une des périodes les plus importantes de l'année pour toi.

Tout le monde veut “se remettre au sport”, “reprendre de bonnes habitudes”, “tenir ses résolutions”... et devine quoi ? Ils cherchent LA coach qui va les aider.

Le problème :

Tu cours déjà partout entre tes clients, tes entraînements et l'administratif.

Résultat ? Pas le temps de préparer une vraie campagne de rentrée sur Instagram.

La solution :

C'est pour ça que j'ai créé Boost Insta Rentrée.

Dans ces pages, tu trouveras 5 posts prêts-à-l'emploi que tu peux adapter en 5 minutes et publier tout de suite pour :

- attirer l'attention des prospects au moment où ils sont le plus motivés,
- montrer ton expertise sans jouer à l'influenceuse,
- transformer la rentrée en clients concrets.

Oublie le stress de “quoi poster ?” → tu n'as qu'à piocher, personnaliser, publier.

Prête à remplir ton agenda de septembre sans y passer tes soirées ?

Alors, on y va. 🚀

Post “accroche rentrée”

Objectif : attirer ceux qui veulent se remettre sérieusement au sport.

Idée principale :

- Beaucoup de nouvelles résolutions en septembre.
- Mais la majorité abandonne très vite.
- Toi tu sais que la clé c’est l’accompagnement + la régularité/discipline.

Accroche (slide 1 ou phrase d’intro reel) :

“Septembre = nouveau départ 💪 Tu veux reprendre le sport sans abandonner dans 3 semaines ?”

Développement contenu :

“Chaque année en septembre, je vois la même chose : plein de motivation au début... puis la routine reprend et les bonnes résolutions s’effondrent.

La différence entre ceux qui tiennent et ceux qui abandonnent ? Un plan adapté + du suivi.

Voici le plan que j’applique avec mes clients pour tenir leurs bonnes résolutions sans abandonner.”

Là tu expliques comment tu aides tes clientes tous les jours

CTA :

“Tu veux reprendre le sport pour de bon cette rentrée ? Écris-moi REPRISE en DM.”

Post “erreurs à éviter”

Objectif : Te positionner comme experte et donner confiance.

Idée principale :

- Montrer ton expérience avec les erreurs fréquentes.
- Parler directement à l'expérience vécue par les clientes.

Accroche :

“Les 3 erreurs que je vois tous les ans chez ceux qui reprennent le sport en septembre ”

Développement contenu :

1. S'entraîner tous les jours dès le départ → épuisement assuré.
2. Copier les programmes vus sur Instagram → pas adaptés à leur corps.
3. Se fixer des objectifs irréalistes → frustration et abandon.

A personnaliser selon ton expertise ;)

CTA :

“Tu veux un plan simple et adapté pour réussir ta reprise ? Viens m'en parler en DM.”

Post “preuve sociale”

Objectif : Montrer les résultats réels.

Idée principale :

- Témoignage ou mini-cas client (avant/après, ressenti, résultats).
- Prouve que tu aides concrètement.

Accroche :

“Septembre 2024, Sophie a décidé de se remettre au sport... Voici ce qui a changé en 3 mois”

Développement contenu :

“Sophie avait déjà essayé de reprendre seule chaque rentrée, mais abandonnait après 2 semaines.

En travaillant ensemble, elle a trouvé un rythme réaliste, adapté à son quotidien de maman active.

👉 Résultat : -4kg, plus d’énergie, et surtout la fierté de ne pas avoir lâché.”

Tu racontes un cas réel évidemment !

CTA :

“Tu veux être le/la prochain(e) à réussir ta rentrée ?
Envoie-moi COACH en DM.”

Post “Mini-challenge 1 semaine”

Objectif : Engager et faire interagir.

Idée principale :

- Proposer un micro-challenge fun et accessible.
- Créer de l'interaction, des partages, et de la proximité.

Accroche :

“Défi rentrée 🔥 : 10 squats + 10 pompes par jour pendant 7 jours. Qui me suit ?”

Développement contenu :

“Pas besoin de matériel. Pas besoin d'1h de sport par jour.

Juste 10 squats + 10 pompes, tous les jours, pendant 1 semaine.

Tague-moi en story quand tu le fais 💪”

Tu crées ici le challenge avec des exercices appropriés !

CTA :

“Tu veux un plan complet pour reprendre en douceur et tenir plus longtemps ? Écris DÉFI en DM.”

Post “Vendre sans forcer”

Objectif : Transformer l’engagement en prospects.

Idée principale :

- Créer un post qui ressemble à du conseil, mais qui ouvre vers l’accompagnement.
- Mettre en avant la douleur → motivation éphémère → besoin d’un coach.

Accroche :

“Septembre est le meilleur moment pour prendre de bonnes habitudes. La vraie question : est-ce que tu veux les tenir cette fois-ci ?”

Développement contenu :

“Chaque rentrée, je vois des dizaines de personnes ultra motivées... et je vois aussi celles qui lâchent dès octobre.

Celles qui tiennent ? Elles ne sont pas forcément plus fortes, elles sont simplement mieux accompagnées. C’est exactement ce que je propose : un suivi simple, adapté, et qui rentre dans ton quotidien.”

CTA :

“Si tu veux que septembre soit le vrai point de départ cette fois-ci → écris-moi REPRISE en DM.”

Disclaimer

Je te donne des exemples de contenu mais à chaque fois, **tu dois y mettre de toi avec :**

- **ton expertise** (tu es la mieux placée pour donner les meilleurs conseils)
- **ta façon de parler : ça doit te ressembler**
- **l'ordre de posts qui te paraît le plus adapté à ton activité**

**Et si ça t'inspire pour d'autres contenus,
c'est parfait !!**





Tu as maintenant entre les mains 5 posts prêts-à-l'emploi pour capter l'énergie de septembre et attirer de nouveaux clients.

Si tu les utilises dès cette semaine, tu verras déjà la différence : **plus d'engagement, plus de visibilité, et surtout plus de conversations avec des prospects motivés.**

Mais soyons honnêtes : **une vraie stratégie de communication, ce n'est pas juste réussir ta rentrée...**

C'est apprendre à garder ton agenda rempli toute l'année sans y passer des heures, ni te transformer en influenceuse fitness.



🚀 **Septembre est ton moment : à toi de le transformer en tremplin.**

J'ai parlé avec beaucoup de coachs avant de construire **une offre complète et surtout hyper concrète.**

Je te donne des exemples à toutes les étapes de ta stratégie pour te faciliter la tâche :

- ton positionnement
- ta bio instagram
- tes piliers de contenus
- tes accroches

Si tu veux qu'on en discute, envoie moi un mail à emilie@padme.pro.

Ou réserve un créneau directement ici :

<https://formation.padme.pro/calendrier>

Moi c'est Emilie !

Depuis 15 ans, je travaille dans la com'. J'ai d'abord appris beaucoup en agences (de com', média, design...) et j'ai décidé de me lancer pour être libre et construire mes propres offres.

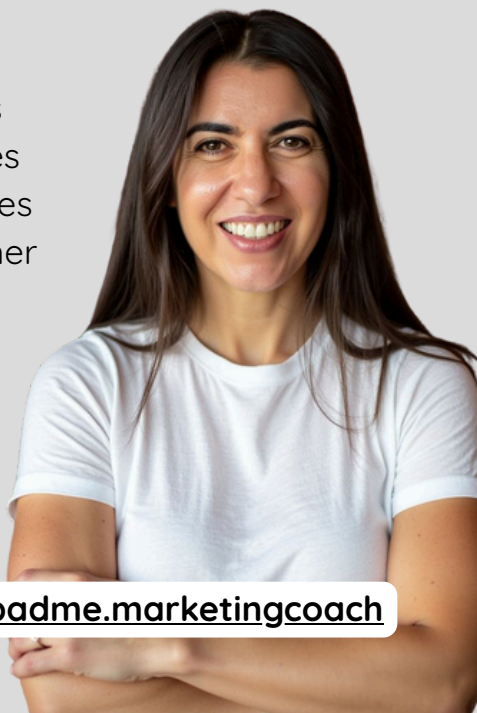
Aujourd'hui j'accompagne des coachs sportives indépendantes comme toi à remplir leur agenda sans devoir jouer les influenceuses ni passer des heures sur Insta.

Ma spécialité ?

Transformer la com' (que tu trouves pénible ou chronophage) en un outil simple, clair, et qui attire naturellement les bons clients.

Je vais droit au but, avec des exemples concrets adaptés à ton métier, pour que tu puisses te concentrer sur ce que tu aimes vraiment : coacher et transformer tes clients.

**Si tu cherches un plan clair à appliquer tout de suite
→ tu es au bon endroit.**



Suis moi sur Instagram : [@padme.marketingcoach](https://www.instagram.com/padme.marketingcoach)