

CRÉER UN HOOK QUI STOPPE LE SCROLL.

Les formules imparables pour les
créer + une bibliothèque d'exemples
pour coachs sportifs.

**Sur Instagram, tu as 3 secondes
pour retenir l'attention de ta cible
sur un post.**

On le fait tous, **on scroll sans
s'arrêter** jusqu'à ce qu'un post
nous stoppe !



Le 1er texte lu n'est pas seulement
intéressant, il doit servir de **déclencheur
psychologique**.

Si tu veux **te démarquer des autres
coachs sportifs**, travailler cette accroche
est primordial.

Je te donne la **formule** pour le faire et toute
une **bibliothèque d'exemples** faits pour toi.

Les déclencheurs psychologiques

Avant de créer ton accroche, choisis la
réaction que tu veux provoquer chez
ton audience :

La curiosité

L'identification

La prise de position

La frustration

La confiance

Je les détaille tous ensuite

La curiosité

Le cerveau déteste les informations incomplètes. Il va vouloir les combler.

Ton audience doit se dire : “Ah bon? Je sais pas ça, dis moi !”

Formule : “Résultat désiré + élément inattendu”

Exemples :

“Je ne comprends pas pourquoi personne ne parle de cette machine pour perdre du poids”

“J'ai supprimé un exercice de tous les programmes de mes clientes. Voilà pourquoi.”

“Manger moins ne fait pas maigrir. Voilà ce qui fonctionne vraiment.”

“Le stress te coûte plus cher qu'un abonnement de coaching.”

L'identification

Les gens ont envie que tu parles d'eux et ont besoin de se sentir compris.

Ton audience doit se dire : **“Non mais comment tu sais ça ??”**

Formule : "Situation exacte + ce que ta cible n'ose pas admettre"

Exemples :

“Tu fais du sport 3 fois par semaine mais tu ne rentres toujours pas dans ton jean ?”

“Si tu manges healthy et que tu ne perds pas de poids, il faut qu'on parle.”

“On t'a menti sur la prise de masse”

“Tu vas à la salle 4 fois par semaine mais tu mets toujours les mêmes charges. Pourtant tu ne dis pas que tu stagnes...”

La prise de position

Les gens aiment donner leur avis, se positionner par rapport à une affirmation.

Ton audience doit se dire : **“Bien sûr ! ou Pas du tout! ”**

Formule : "Affirmation forte que la moitié va adorer, l'autre va contester"

Exemples :

“Marcher peut parfois être plus efficace que courir.”

“Non, transpirer plus ne veut pas dire brûler plus de graisse.”

“Un coach qui te dit que c'est facile te ment. Un bon coach te dit que c'est faisable.”

“Le cardio seul ne fait pas maigrir, désolé.”

La frustration

Le cerveau se met à résister quand on lui interdit quelque chose ou qu'on lui dit d'arrêter. Il a besoin de réponse.

Ton audience doit se dire : **“Si c’est vrai, il faut que je fasse quoi ?”**

Formule : "Affirmation forte + interdiction"

Exemples :

“Arrête le cardio si tu veux perdre du poids”

“Si tu penses que le running suffit après 40 ans, tu vas avoir des surprises.”

“Porter des charges dans son 3ème trimestre de grossesse n’est pas dangereux, au contraire.”

“Ne te mets pas en extension complète sur ton hip trust si tu veux prendre des fesses.”

La confiance

Ta cible va s'attacher à toi et te donner sa confiance si tu partages sincèrement ton histoire.

Ton audience doit se dire : **“Il/elle a fait tout ça, il/elle saura le faire avec moi.”**

Formule : "Circonstance + action ou émotion brute"

Exemples :

“Faut que je te raconte ce qui s’est passé quand j’ai repris le sport après ma blessure.”

“Hier, je n’avais envie de me bouger. J’ai fait mon meilleur entraînement depuis longtemps.”

“Voilà comment je suis passée de 60 à 80kg au back squat en 3 mois. Tu peux faire pareil.”

“J’ai changé une seule chose à ma diet et j’ai gagné en énergie comme jamais.”

Disclaimer

Utiliser ces hooks n'est **pas magique** !
Tu dois avoir une stratégie adaptée et
appliquer une vraie méthode si tu veux
obtenir des résultats (attirer des clients, t'as
compris !).

C'est un très bon début pour améliorer ta
visibilité.
Alors go pour appliquer tout ça !



Si tu galères à attirer des clients, le problème c'est pas Instagram. C'est Instagram sans méthode.

J'ai parlé avec beaucoup de coachs avant de construire une méthode complète, simple 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

Et surtout, on applique tout ENSEMBLE pendant 3 mois



Si tu veux arrêter de t'épuiser sans structure, envoie moi un mail à emilie@padme.pro.

Ou réserve gratuitement un créneau de 30 min directement ici, on fera le point ensemble sur ton compte :

<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 sportifs indépendantes comme toi à remplir leur agenda sans devoir jouer les influenceurs 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 avec moi
→ tu es au bon endroit.**



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

Point important

Ce contenu est protégé. Il est réservé à un usage personnel uniquement.

Merci de ne pas le copier, diffuser ou utiliser à des fins commerciales (vente, revente, reproduction) sans autorisation.