

Semaine	Thème Principal	Titre de l'Article / Focus SEO	Intention SEO	Mots-Clés Secondaires
S1	Résolutions	Pourquoi 90% des régimes échouent et comment réussir votre transformation en 2026.	Éducatif	Coach sportif Bordeaux, perte de poids durable, objectifs fitness.
S2	Local / Bordeaux	Top 5 des meilleurs parcs pour s'entraîner en extérieur à Bordeaux cet hiver.	Local	Coaching sportif Bordeaux, entraînement Jardin Public, quais de Bordeaux.
S3	Nutrition / TCA	Comprendre les TCA : Comment manger sans culpabiliser tout en perdant du gras.	Expertise	Relation nutrition, coaching TCA, nutrition sportive Bordeaux.
S4	Entraînement	Débuter en salle de sport : Le guide complet pour ne plus avoir peur du regard des autres.	Guide	Musculation débutant, salle de sport Bordeaux, programme fitness.
S5	Sommeil	Sommeil et Performance : Pourquoi dormir plus vous fera perdre plus de poids.	Santé	Récupération sportive, fatigue, coach bien-être Bordeaux.
S6	Success Story	Témoignage : Comment Marie a perdu 12kg en 4 mois avec Uncoach.	Preuve Sociale	Transformation physique, avis coach sportif Bordeaux, avant après.
S7	Mental	Discipline vs Motivation : Le secret pour tenir votre programme sur le long terme.	Mental	Mental coaching, mindset sport, coaching personnel.
S8	Nutrition	Faut-il supprimer les glucides pour perdre du poids ? On démythifie le vrai du faux.	Info / Vente	Rééquilibrage alimentaire, coach nutrition Bordeaux, régime sans glucides.
S9	Local (Mérignac)	Coach sportif à Mérignac : Pourquoi l'accompagnement personnalisé change tout.	Local	Coaching Mérignac, sport entreprise Mérignac, coach privé 33.
S10	Spécificité	Coaching en ligne vs Coaching présentiel à Bordeaux : Quel format choisir ?	Comparatif	Coaching hybride, coach musculation Bordeaux, suivi personnalisé.
S11	TCA	Hyperphagie et sport : Comment sortir du cycle des crises grâce au coaching.	Expertise	Troubles alimentaires, aide TCA Bordeaux, psychologie du sport.
S12	Lifestyle	Concilier vie professionnelle à Bordeaux et sport : 3 astuces pour les cadres pressés.	Segmenté	Sport business Bordeaux, gestion du temps, coach sportif domicile.
S13	Récap T1	Bilan 3 mois : Les erreurs classiques qui bloquent votre progression au printemps.	Récapitulatif	Plateau perte de poids, conseils coach sportif, progression fitness.
S14	Prise de Masse	Comment construire un physique athlétique : Les bases de la prise de masse intelligente.	Guide	Musculation Bordeaux, hypertrophie, prendre du muscle.
S15	Local (Pessac)	Trouver un coach sportif à Pessac : Les critères pour ne pas se tromper.	Local	Coach sportif Pessac, salle de sport 33, entraînement personnel.
S16	Nutrition	Les compléments alimentaires sont-ils indispensables pour se muscler ?	Info / Vente	Whey protein, créatine, boutique fitness Bordeaux.
S17	Programme	Full Body ou Split ? Quelle programmation choisir pour maximiser vos résultats.	Technique	Programme musculation sur mesure, coach fitness Bordeaux.
S18	Remise en forme	Objectif Été : Est-il trop tard pour commencer sa transformation en mai ?	Saisonnier	Perte de gras rapide, programme 8 semaines, Jeremy Prat.
S19	Mental	Pourquoi le stress empêche votre prise de muscle (et comment le gérer).	Mental	Cortisol et sport, coaching holistique, bien-être Bordeaux.
S20	Local (Arcachon)	Préparer son corps pour la plage : Coaching intensif sur le Bassin d'Arcachon.	Local	Coach sportif Arcachon, fitness Cap Ferret, entraînement plage.
S21	Lifestyle	Alcool et Fitness : Comment profiter des terrasses bordelaises sans ruiner vos efforts.	Lifestyle	Vie sociale et régime, apéro healthy, conseils coach.
S22	Success Story	Transformation Express : Comment Thomas s'est préparé pour son mariage en 12 semaines.	Preuve Sociale	Coaching mariage Bordeaux, transformation physique rapide.
S23	Matériel	Faut-il investir dans une montre connectée pour suivre sa progression ?	Info / Produit	Tracker activité, calories brûlées, technologie sport.
S24	Spécificité	Musculation au féminin : Pourquoi vous ne deviendrez pas "trop musclée".	Segmenté	Coaching sportif femme Bordeaux, tonification, fessiers.
S25	Nutrition	L'importance des protéines : Sources végétales vs animales pour le sportif.	Éducatif	Protéines musculation, nutritionniste Bordeaux, alimentation bio.
S26	Récap T2	Routine d'été : Maintenir ses acquis pendant les vacances sans frustration.	Récapitulatif	Sport vacances, maintien musculaire, coach sportif été.
S27	Compétition	Préparation au concours Fitness : Les secrets d'une "sèche" réussie.	Expertise	Compétition Men's Physique, bodybuilder Bordeaux, préparation physique.
S28	Local (Chartrons)	Coaching personnalisé aux Chartrons : Le sport au cœur de Bordeaux.	Local	Coach sportif Chartrons, salle sport Bordeaux centre, coach privé.
S29	Mental	Visualisation et Performance : La technique des champions pour atteindre leurs objectifs.	Mental	Psychologie performance, coaching mental Bordeaux, focus.
S30	Lifestyle	Sport et Parentalité : Comment rester en forme quand on a des enfants en bas âge.	Segmenté	Coaching parents, remise en forme post-partum, emploi du temps.
S31	Nutrition	Le jeûne intermittent : Est-ce vraiment efficace pour la performance sportive ?	Comparatif	Intermittent fasting, perte de poids rapide, avis coach.
S32	Entraînement	L'importance de la mobilité : Pourquoi s'étirer vous rendra plus fort.	Technique	Mobilité articulaire, étirements sportifs, prévenir blessures.
S33	Rentrée	Rentrée 2026 : Pourquoi septembre est le meilleur moment pour prendre un coach.	Saisonnier	Reprise sport Bordeaux, coaching motivation, programme rentrée.
S34	Local (Bouscat)	Améliorer sa condition physique au Bouscat avec un coach certifié.	Local	Coach sportif Le Bouscat, entraînement fonctionnel, 33110.
S35	TCA	Guérir de la boulimie par le sport : Le rôle crucial de l'activité physique encadrée.	Expertise	Accompagnement TCA, sport et santé mentale, Jeremy Prat coaching.
S36	Nutrition	Préparation des repas (Meal Prep) : Gagnez 5h par semaine avec ces astuces.	Guide	Meal prep musculation, cuisine saine, organisation nutrition.
S37	Mental	Sortir de sa zone de confort : Pourquoi la difficulté est votre meilleure alliée.	Mental	Dépassement de soi, coaching de vie Bordeaux, motivation.
S38	Success Story	De sédentaire à athlète : Le parcours inspirant d'Alexandre, 42 ans.	Preuve Sociale	Coaching 40 ans, remise en forme Bordeaux, succès client.
S39	Récap T3	Faire le point sur ses objectifs de rentrée : Ajuster sa stratégie pour l'hiver.	Récapitulatif	Bilan fitness, suivi mensuel, progression Uncoach.
S40	Santé	Renforcer son système immunitaire par le sport avant l'hiver bordelais.	Santé	Sport et immunité, coach santé Bordeaux, vitalité.
S41	Local (Talence)	Coaching sportif étudiant à Talence : Performance académique et physique.	Local	Coach sportif Talence, sport campus Bordeaux, tarif étudiant coach.
S42	Nutrition	Hydratation et sport en hiver : L'erreur que tout le monde fait.	Éducatif	Boisson effort, conseils nutrition, coach sportif 33.
S43	Mental	La déprime saisonnière : Comment le sport booste votre sérotonine.	Mental	Sport et dépression, bien-être mental, coaching Bordeaux.
S44	Lifestyle	Fitness et Télétravail : 5 exercices à faire au bureau pour sauver votre dos.	Segmenté	Mal de dos, sport bureau, ergonomie coaching.
S45	Expertise	L'importance du bilan biométrique : Pourquoi nous mesurons tout chez Uncoach.	Confiance	Analyse impédancemétrie, suivi scientifique, coach expert.
S46	Local (Gradignan)	Programme de musculation sur mesure à Gradignan : Résultats garantis.	Local	Coach sportif Gradignan, salle de sport Gradignan, coaching privé.
S47	Nutrition	Fêtes de fin d'année : Le guide pour profiter sans ruiner 1 an de travail.	Saisonnier	Nutrition Noël, éviter prise de poids, conseils coach.
S48	Marque	Pourquoi choisir Uncoach ? Nos valeurs et notre méthode 7/7.	Marque	Jeremy Prat coach, méthode Uncoach, coaching WhatsApp.
S49	FAQ	Questions Fréquentes : Tout ce que vous n'osez pas demander à votre coach.	FAQ	Prix coach sportif Bordeaux, durée séance, résultats musculation.
S50	Success Story	Rétrospective 2026 : Les transformations les plus marquantes de la Team.	Preuve Sociale	Best-of fitness, communauté Uncoach, résultats clients.
S51	Vision	Préparer 2027 : Pourquoi l'anticipation est la clé du succès physique.	Inspiration	Projection, futur, coaching long terme.
S52	Offre	Offre VIP Janvier : Réservez votre transformation dès maintenant (Places limitées).	Conversion	Promotion coaching Bordeaux, devis gratuit, démarrage 2027.