

Parcours : SEO/SEA

Module : Le plongeon dans la
technique

Projet 2 - La technique

Repository Name : SAYNA-SEO-PROJET2

Ce module vous a permis d'entrer dans le monde concret du SEO en apprenant le premier aspect : la technique. C'est le premier pilier du SEO et l'un des plus importants. Vous trouverez donc ci-dessous quelques exercices qui vous permettront de mettre en pratique ce que vous avez appris dans ce module.

1 - Prérequis : Avoir une connexion internet Si possible, disposer d'un site / blog. Si non, l'apprenant peut choisir n'importe quel site et parcourir le code afin d'identifier les points techniques vus pendant le cours et les exercices.

2 - Exercice 1 : Explorer le code HTML d'une page web et repérer les balises : - title - meta title - h1, h2, h3... - strong - alt img Si la page manque de balise, les relever et proposer des solutions. Bien indiquer le lien de la page choisie.

<https://www.medoucine.com/pratiques/yoga>

medoucine.com/pratiques/yoga

Consultez d'abord votre médecin avant de faire appel aux pratiques complémentaires. [J'ai compris](#)

DOUCINE Spécialités Troubles Blog [Offre entreprise](#) [Vous êtes praticien ?](#) [Se connecter](#)

Le > Les pratiques > Yoga

Yoga

is qu'une gymnastique douce, le yoga est un système complet d'entraînement e mais aussi mental et spirituel. C'est un ensemble de postures et d'exercices alliés spiration contrôlée qui procure un bien-être physique et mental. Bien plus que de exercices, le yoga est une philosophie et un art de vivre. Hatha yoga, Vinyasa yoga, 1a yoga, Kundalini yoga, Nidra yoga. Il existe de multiples formes de yoga, du plus e au plus spirituel, vous trouverez forcément celui qui vous convient.

[Comment ça marche ?](#)

Prenez RDV avec un thérapeute sélectionné et validé

Yoga

Antananarivo, Madagascar

[Prendre rendez-vous](#)

83 % de nos utilisateurs ayant consulté en yoga ont constaté une amélioration de leur santé. [En savoir plus](#)

Consultez d'abord votre médecin avant de faire appel aux pratiques complémentaires.

code HTML

```
Renvoi à la ligne automatique ☐
1 <!doctype html>
2 <html lang="fr">
3   <head>
4     <script>
5       dataLayer = [
6         {
7           page: {"type": "content"},
8         },
9       ];
10    </script>
11
12
13
14    <!-- Google Tag Manager -->
15    <script>(function(w,d,s,l,i){w[l]=w[l]||[];w[l].push({'gtm.start':
16      new Date().getTime(),event:'gtm.js'});var f=d.getElementsByTagName(s)[0],
17      j=d.createElement(s),dl=l!='dataLayer'?'&l='+l:'';j.async=true;j.src=
18      'https://www.googletagmanager.com/gtm.js?id='+i+dl';f.parentNode.insertBefore(j,f);
19      })(window,document,'script','dataLayer','GTM-X2DNTHK6NN');
20    <!-- End Google Tag Manager -->
21
22
23    <title>Yoga : Comprendre ses principes et ses bienfaits</title>
24    <meta name="description" content="Pourquoi consulter en Yoga ? Comment se déroule une séance ? Est-ce adapté à mon besoin ? Nos praticiens vo
25    <link rel="canonical" href="https://www.medoucine.com/pratiques/yoga/" />
26    <meta property="og:title" content="Yoga : Comprendre ses principes et ses bienfaits" />
27    <meta property="og:description" content="Pourquoi consulter en Yoga ? Comment se déroule une séance ? Est-ce adapté à mon besoin ? Nos praticiens vo
28    <meta property="og:url" content="https://www.medoucine.com/pratiques/yoga/" />
29    <meta property="og:image" content="https://cdn2-media.medoucine.com/media_filtered/u300_h100_fit/practices/1615476585_604a37699f394_f024a0d97a
30
31    <meta name="twitter:title" content="Yoga : Comprendre ses principes et ses bienfaits" />
32    <meta name="twitter:description" content="Pourquoi consulter en Yoga ? Comment se déroule une séance ? Est-ce adapté à mon besoin ? Nos praticiens vo
33    <meta charset="utf-8">
34    <meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="IE=edge"><script type="text/javascript">(window.NREUM||(NREUM={})).init({privacy:{cookies_enabled:
35    (function(){var e,t,r=234;(e,t,r)=["use strict","r.d(t,{P:()=>>M,Mt:()=>>B,C5:()=>>S,DL:()=>>A,OP:()=>>D,IF:()=>>O,Yu:()=>>E,Dg:()=>>V,CX:()=>>C,GE:()=>>X,s
36    <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1">
37
38    <link rel="apple-touch-icon" sizes="180x180" href="/apple-touch-icon.png">
```

- title - meta title -

```
21
22
23 <title>Yoga : Comprendre ses principes et ses bienfaits</title>
24 <meta name="description" content="Pourquoi consulter en Yoga ? Comment se déroule une séance ? Est-ce adapté à mon besoin ? Nos praticiens vous répondent.">
```

- h1

```
226 <div class="col">
227 <h1 class="mt-4 text-center">Yoga</h1>
228 <p class="mb-4">
```

- h2

```
239 
240
241 <h2 class="mt-5">Yoga : Comment ça marche ?</h2>
242 <div class="rich-text" data-content><p>Un système de 72 000 nadis, ou "canaux d'énergie", traverse le corps, se croisant aux ch
```

- h3

```
277 <div class="media_rdv rounded mb-5 my-5">
278 <h3 class="h5 mt-4 text-center">Yoga : Prenez rendez-vous</h3>
279 <form>
```

- strong

```
280 <p></p>
281 <p><strong>Anusara</strong> est une forme de yoga popularisée dans les pays occidentaux depuis la fin du XXe siècle et pratiquée dans plus de 70 pays. Sa c
282 <p></p>
283 <p></p>
284 <p>Le yoga plus statique met en évidence l'alignement et l'équilibre du corps. Dans ce type de yoga, l'attention est mise sur des asanas qui rendraient
285 <p></p>
286 <p></p>
287 <p>Le <strong>Hatha yoga</strong> est une version plus douce pour une pratique du yoga plus adaptée aux personnes âgées.
288 <p></p>
289 <p>On peut également qualifier le <strong>yoga pränatal</strong>, un cours orienté vers les différents besoins des femmes enceintes. Pendant la grossesse
290 </div></div>
```

- alt img

```
121 
122
123 
124
125 
```

3 - Exercice 2 : Rendez-vous sur le fichier robots.txt du site web de Nike ici :

<https://www.nike.com/robots.txt>

- Le site permet-il au robot Google de lire ses pages ?

Le site ne permet pas au robot Google de lire toutes ses pages

- Quelles sont les pages que Nike interdit aux robots des moteurs de recherche de lire ?

```
/member/inbox
/member/settings
/p/
/checkout/
/.swf$
/*.pdf$
/pdf/
/ar/help/
/br/help/
/hk/help/
/uy/help/
/xf/help/
/xl/help/
/xm/help/
/fragments/recommendations-carousel
/kr/en$
/kr/en
```

- Quelles sont les pages que Nike autorise au robot Baiduspider de lire ?

/cn\$
/cn/
/CN\$
/CN/
/assets/
/static/
/styleguide/

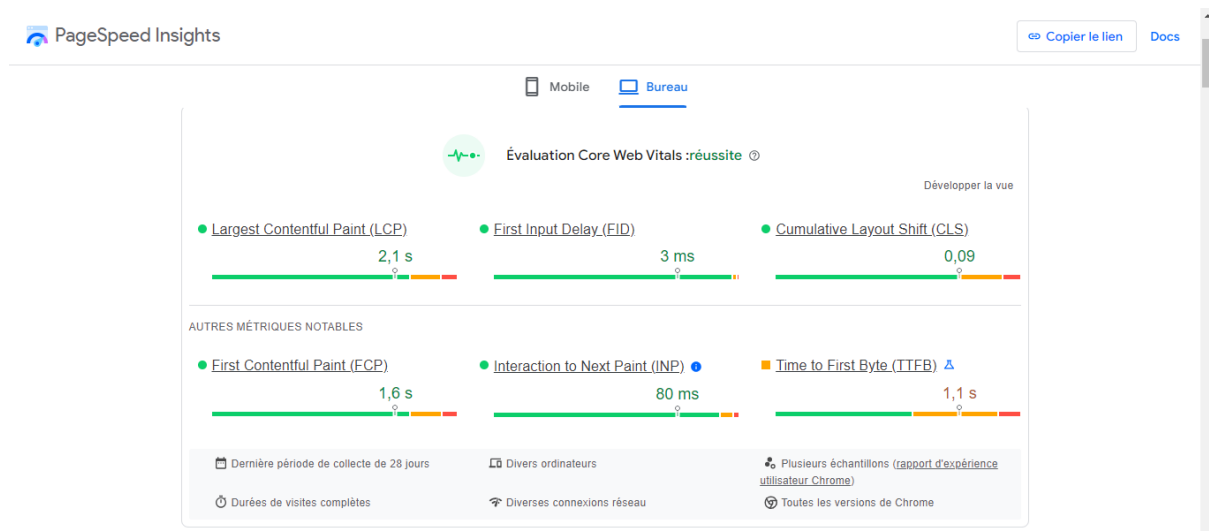
- Quelles sont les pages que Nike interdit au robot HaoSouSpider de lire ?

/w?q=
/w/?q=

- Quels sont les liens vers les sitemap du site ?

Sitemap: <https://www.nike.com/sitemap-us-help.xml>
Sitemap: <https://www.nike.com/sitemap-v2-landingpage-index.xml>
Sitemap: <https://www.nike.com/sitemap-v2-pdp-index.xml>
Sitemap: <https://www.nike.com/sitemap-v2-snkrswb-index.xml>
Sitemap: <https://www.nike.com/sitemap-v2-gridwall-index.xml>
Sitemap: <https://www.nike.com/sitemap-v2-article-index.xml>
Sitemap: <https://www.nike.com/sitemap-locator-index.xml>

4 - Exercice 3 : Vérifiez la rapidité d'une page web grâce à l'outil de Google Page Speed Insight. Quel est le résultat ? Faites des recommandations pour optimiser la rapidité de la page.



Mobile Bureau

Analysez les problèmes de performances



Performances

Les valeurs sont estimées et peuvent varier. Le calcul du score lié aux performances repose directement sur ces statistiques. Affichez la carte proportionnelle

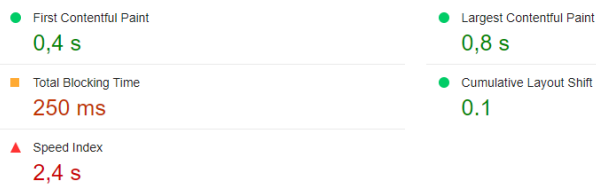


Mobile Bureau

▲ 0-49 ■ 50-89 ● 90-100

STATISTIQUES

Développer la vue



Captured at 18 janv. 2024, 11:19 UTC+3
 Chargement de page initial
 Émulation (ordinateur) with Lighthouse 11.4.0
 Limitation personnalisée
 Chargement de page unique
 Using HeadlessChromium 120.0.6099.199 with Ir

Consultez la carte proportionnelle

Mobile Bureau

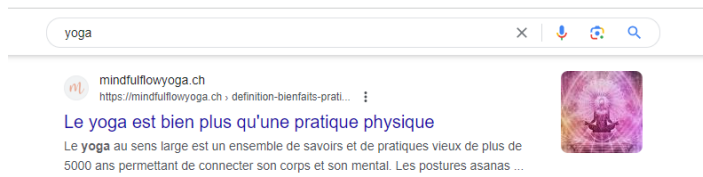
Afficher les audits pertinents pour : **AMP** FCP LCP TBT CLS

DIAGNOSTIC

- ▲ Réduire le temps de réponse initial du serveur — Le document racine a pris 1 110 ms
- ▲ Diffusez des images aux formats nouvelle génération — Économies potentielles de 62 Kio
- ▲ Réduisez les ressources CSS inutilisées — Économies potentielles de 70 Kio
- Diffusez des éléments statiques grâce à des règles de cache efficaces — 17 ressources trouvées
- Les éléments d'image ne possèdent pas de width ni de height explicites
- Dimensionnez correctement les images — Économies potentielles de 45 Kio
- Réduisez les ressources JavaScript inutilisées — Économies potentielles de 277 Kio
- Évitez d'utiliser de l'ancien code JavaScript dans les navigateurs récents — Économies potentielles de 44 Kio
- Délai d'exécution de JavaScript — 1,1 s

→ Les résultats sont assez satisfaisants

5 - Exercice 4 : Rendez-vous sur Google et tapez une requête afin de sélectionner une meta description qui n'est pas optimisée. Faites ensuite des recommandations et proposez une meta description plus optimisée.



La taille de la meta-description est trop longue.

Recommandation : Reformuler en une phrase concise, attractive et correcte.

Proposition : Au-delà d'être une pratique physique, le yoga est un ensemble de savoir-être vieux de plus de 5000 ans permettant de connecter le corps et le mental.