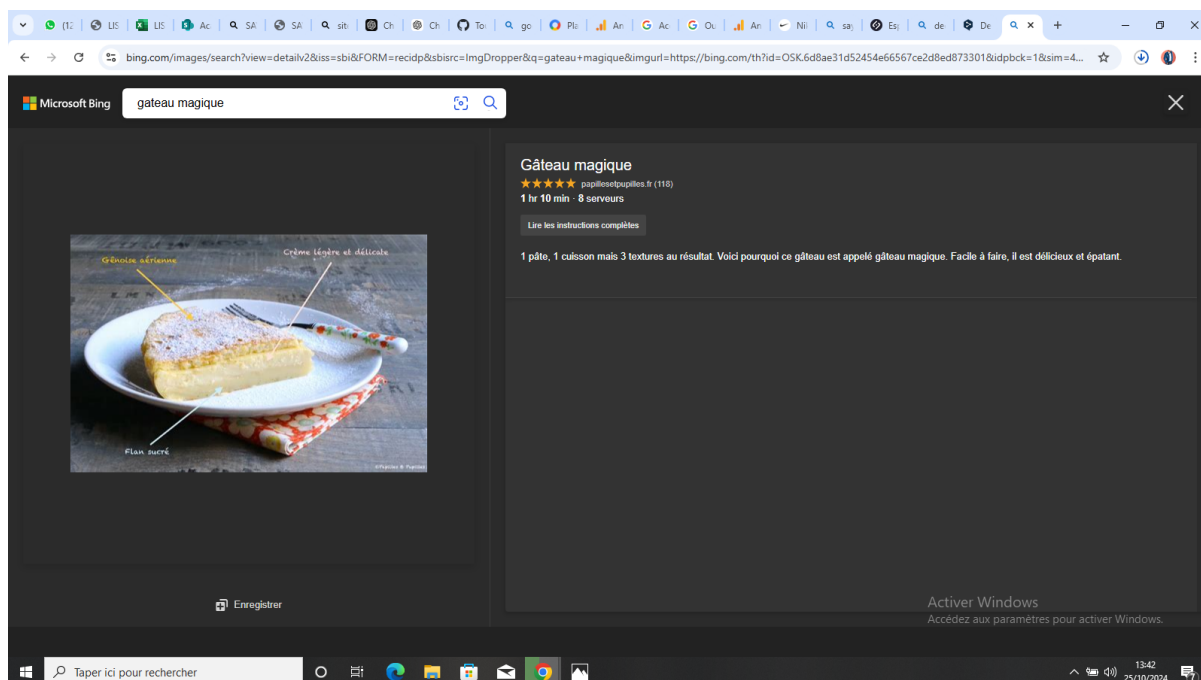


SAYNA-SEO-PROJET3

Exercice 1

Requête : gâteau magique

Rich snippet;



Featured Snippet : Le gâteau magique est une pâtisserie obtenue à partir d'une seule préparation mais qui, après cuisson, possède trois textures différentes. Cette préparation se compose d'un flan, d'une crème et d'une ...

Google Onebox : Place dans le service **Dessert**

Température de service refroidi

Ingédients farine, sucre, beurre, œufs, vanille, lait

Exercice 2

Football	source	Nombre moy de rech mensuelle
1. maillots de football	Google Ads	1 k – 10 k
2. chaussures de football	Google Ads	100 – 1 k
3.ballon de foot	Google Ads	100 – 1 k
4.équipement de football	Google Ads	10 – 100
5.accessoires de football	Google Ads	10 – 100
6.articles de football	Google Ads	10 – 100
7.Entraînement de football	Google Ads	10 – 100
8.tactiques de football	Google Ads	10 – 100
9.résultats de football	Google Ads	10 – 100
10.vidéo de football	Google Ads	10 – 100
11. championnats de football	Google Ads	10 – 100
12.histoire du football	Google Ads	10 – 100
13.joueurs de football	Google Ads	10 – 100
14.conseils de football	Google Ads	0 – 10
15.événements de football	Google Ads	0 – 10

Rugby mensuelle	source	Nombre moy de Rech
1. conseils de rugby	Google Ads	10 – 100
2.équipement de rugby	Google Ads	10 – 100
3.maillots de rugby	Google Ads	10 – 100
4.chaussures de rugby	Google Ads	10 – 100
5.accessoires de rugby	Google Ads	10 – 100
6.ballon de rugby	Google Ads	10 – 100
7.techniques de rugby	Google Ads	10 – 100
8.Entraînement de rugby	Google Ads	10 – 100
9. résultats de rugby	Google Ads	10 – 100
10.clubs de rugby	Google Ads	10 – 100
11.joueurs de rugby	Google Ads	10 – 100
12.histoires de rugby	Google Ads	10 – 100
13. championnats du rugby	Google Ads	0 – 10
14.événements de rugby	Google Ads	0 – 10
15. articles de rugby	Google Ads	0 – 10

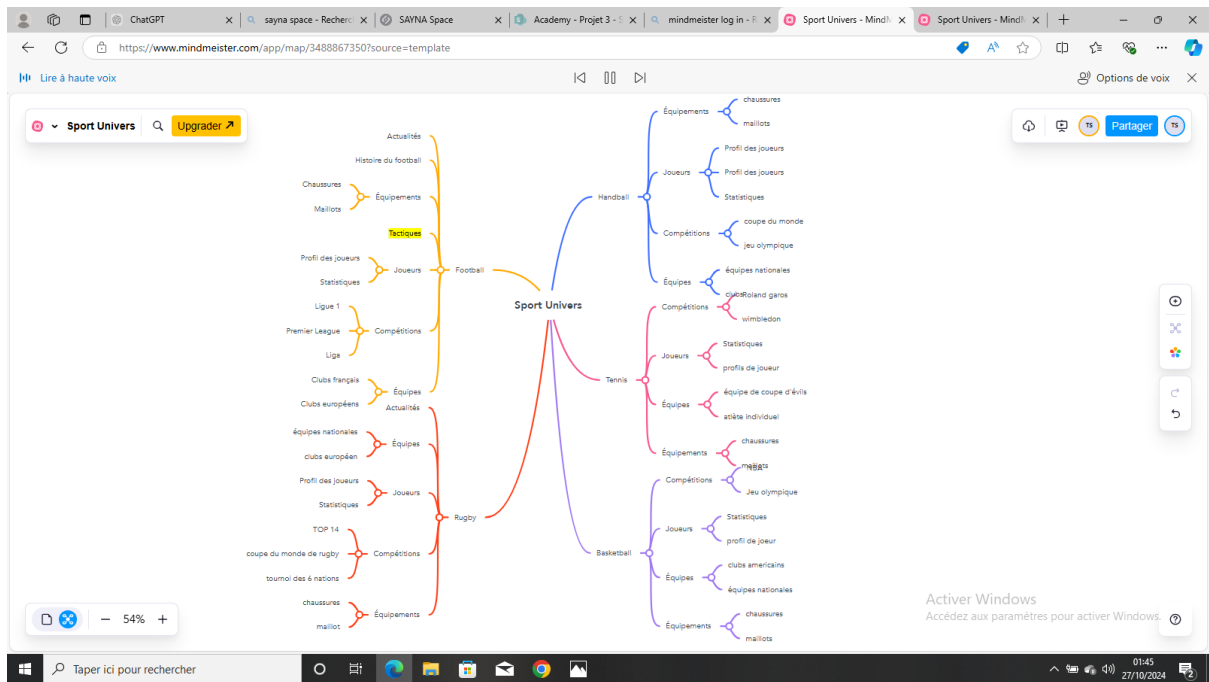
Handball	source	Nbre moy de Re Mensuelle
1.articles de handball	Google Ads	10 – 100
2.équipement de handball	Google Ads	10 – 100
3.maillots de handball	Google Ads	10 – 100
4.chaussures de handball	Google Ads	10 – 100
5.accessoires de handball	Google Ads	10 – 100
6.ballon de handball	Google Ads	10 – 100
7.Entraînement de handball	Google Ads	10 – 100
8.techniques de handball	Google Ads	10 – 100
9.Résultats de handball	Google Ads	10 – 100
10.conseils de handball	Google Ads	10 – 100
11.joueurs de handball	Google Ads	10 – 100
12.championnats de handball	Google Ads	10 – 100
13.histoire du handball	Google Ads	10 – 100
14.événements de handball	Google Ads	10 – 100
15.clubs de handball	Google Ads	0 – 10

Basket-ball	source	NR
1. résultats basket	Google Ads	100 – 1 k
2.ballon de basket-ball	Google Ads	10 – 100
3.maillots de basket	Google Ads	10 – 100
4. joueurs de basket	Google Ads	10 – 100
5. histoire de basket-ball	Google Ads	10 – 100
6.équipements de basket	Google Ads	10 – 100
7.techniques de basket-ball	Google Ads	10 – 100
8.Entraînement de basket-ball	Google Ads	10 – 100
9.articles de basketball	Google Ads	10 – 100
10.conseils de basket-ball	Google Ads	10 – 100
11. Chaussures de basket-ball	Google Ads	10 – 100
12. accessoires de basket-ball	Google Ads	10 – 100
13.championnats de basket-ball	Google Ads	0 – 10
14.événements de basket-ball	Google Ads	0 – 10
15.clubs de basket-ball	Google Ads	0 – 10

Tennis	source	Nom bre moy de Re Mensuelle
1.Résultat tennis	Google Ads	100 – 1 k
2.Matériel de tennis	Google Ads	10 – 100
3.raquettes de tennis	Google Ads	10 – 100

4.chaussures tennis	Google Ads	10 – 100
5.Ensemble tennis	Google Ads	10 – 100
6.balles de tennis	Google Ads	10 – 100
7.techniques de tennis	Google Ads	10 – 100
8.Entraînement de tennis	Google Ads	10 – 100
9.basket de tennis	Google Ads	10 – 100
10.conseils de tennis	Google Ads	10 – 100
11.joueurs de tennis	Google Ads	10 – 100
12.championnats de tennis	Google Ads	10 – 100
13.histoire du tennis	Google Ads	10 – 100
14.événements de tennis	Google Ads	10 – 100
15.clubs de tennis	Google Ads	10 – 100

EXERCICE 3:



Exercice 4:

Football	page	titre(h1, h2.....)
1. maillots de football	page 1	H1
2. chaussures de football	page 2	H1
3.ballon de foot	page 2	H2
4.équipement de football	page 2	H3
5.accessoires de football	page 2	H4
6.articles de football	page 2	H5
7.Entraînement de football	page 2	H6
8.tactiques de football	page 3	H2
9.résultats de football	page 1	H2
10.vidéo de football	page 3	H1

11. championnats de football	page 1	H3
12.histoire du football	page 3	H3
13.joueurs de football	page 1	H4
14.conseils de football	page 3	H4
15.événements de football	page 3	H5

Rugby	PAGE	TITRE (h1, H2.....)
1. conseils de rugby	PAGE1	H3
2.équipement de rugby	PAGE2	H1
3.maillots de rugby	PAGE2	H2
4.chaussures de rugby	PAGE2	H3
5.accessoires de rugby	PAGE2	H4
6.ballon de rugby	PAGE2	H5
7.techniques de rugby	PAGE3	H1
8.Entraînement de rugby	PAGE2	H2
9. résultats de rugby	PAGE1	H1
10.clubs de rugby	PAGE1	H4

11.joueurs de rugby	PAGE1	H2
12.histoires de rugby	PAGE3	H2
13. championnats du rugby	PAGE1	H5
14.événements de rugby	PAGE3	H3
15. articles de rugby	PAGE2	H6

Handball	PAGE	TITRE(h1, h2.....)
1.articles de handball	PAGE1	h1
2.équipement de handball	PAGE1	h2
3.maillots de handball	PAGE1	h3
4.chaussures de handball	PAGE1	h4
5.accessoires de handball	PAGE1	h5
6.ballon de handball	PAGE1	h6
7.Entraînement de handball	PAGE3	h1
8.techniques de handball	PAGE3	h2
9.Résultats de handball	PAGE2	h1
10.conseils de handball	PAGE3	h3
11.joueurs de handball	PAGE2	h3

12.championnats de handball	PAGE2	h2
13.histoire du handball	PAGE3	h4
14.événements de handball	PAGE3	h5
15.clubs de handball	PAGE2	h4

Basket-ball	PAGE	TITRE(h1, h2..)
1. résultats basket	page1	H1
2.ballon de basket-ball	PAGE1	H2
3.maillots de basket	PAGE1	H3
4. joueurs de basket	PAGE2	H1
5. histoire de basket-ball	PAGE3	H3
6.équipements de basket	PAGE1	H4
7.techniques de basket-ball	PAGE3	H2
8.Entraînement de basket-ball	PAGE2	H2
9.articles de basketball	PAGE1	H5
10.conseils de basket-ball	PAGE3	H1
11. Chaussures de basket-ball	PAGE1	H5
12. accessoires de basket-ball	PAGE1	H6
13.championnats de basket-ball	PAGE2	H3
14.événements de basket-ball	PAGE3	H4
15.clubs de basket-ball	PAGE2	H4

Tennis	PAGE	TITRE(h1,h2..)
1.Résultat tennis	page1	H1
2.Matériel de tennis	PAGE2	H1
3.raquettes de tennis	PAGE2	H2
4.chaussures tennis	PAGE2	H3
5.Ensemble tennis	PAGE2	H4
6.balles de tennis	PAGE2	H5
7.techniques de tennis	PAGE3	H2
8.Entraînement de tennis	PAGE3	H3
9.basket de tennis	PAGE2	H6
10.conseils de tennis	PAGE1	H2
11.joueurs de tennis	PAGE3	H1
12.championnats de tennis	PAGE3	H2
13.histoire du tennis	PAGE1	H3
14.événements de tennis	PAGE1	H4
15.clubs de tennis	PAGE3	H4

[EXERCICE 5](#)

CONTENU OPTIMISE SUR LE FOOTBALL :

Réussir en football : les clés de la performance

Objectif : Informer et générer des leads

Intriguer

Saviez-vous que près de 80 % des jeunes footballeurs abandonnent leur passion avant l'âge de 18 ans ? Ce constat alarmant soulève la question : comment les jeunes joueurs peuvent-ils surmonter les obstacles et réussir dans ce sport captivant ?

Passionner

Le football est bien plus qu'un simple jeu. Il développe des compétences essentielles telles que le travail d'équipe, la discipline et la résilience. Chaque match est une opportunité d'apprendre, de grandir et de partager des moments inoubliables avec des coéquipiers. C'est cette passion qui doit nous pousser à nous améliorer continuellement.

Convertir

Pour soutenir cette passion, nous proposons un guide gratuit sur les techniques d'entraînement pour les jeunes footballeurs. Inscrivez-vous à notre newsletter pour recevoir des conseils exclusifs et des ressources qui vous aideront à exceller sur le terrain !

Les meilleures pratiques pour progresser en football

Travailler la technique

Pour exceller, il est crucial de maîtriser les bases : dribbles, passes et tirs. Consacrez du temps chaque semaine à des exercices **techniques**. Par exemple, vous pouvez passer 30 minutes par jour à perfectionner votre tir ou à travailler votre contrôle de balle. Utiliser des vidéos en ligne pour découvrir des exercices adaptés à votre niveau est également très utile.

<https://youtu.be/tUB5izEu9HQ>

Développer la condition physique

Le football exige une bonne **condition physique**. Intégrez des exercices d'endurance, de force et de souplesse à votre routine d'entraînement. Les sprints, les exercices de pliométrie et le renforcement musculaire sont essentiels. Une nutrition adéquate, riche en protéines et en glucides, vous aidera à maintenir votre énergie et à favoriser la récupération.

https://youtu.be/_6RwKi3FSS8

La mentalité du joueur

La réussite en football repose également sur un état d'esprit positif. Apprenez à gérer la pression, à travailler en équipe et à rester concentré. La persévérance est clé, surtout face aux défis. Écoutez vos entraîneurs, tirez des leçons de vos erreurs et demandez des conseils. Un mental solide fait souvent la

différence entre un bon joueur et un joueur d'exception.

<https://youtu.be/jSsYAlctbLs>

Conclusion : devenir le meilleur joueur possible

En suivant ces conseils, vous augmenterez vos chances de succès sur le terrain. Chaque grand joueur a commencé quelque part, et la clé est de rester motivé et déterminé. Pour aller plus loin, téléchargez notre guide gratuit sur les techniques de football en vous inscrivant à notre newsletter ! Rejoignez notre communauté de passionnés et bénéficiez de conseils exclusifs pour devenir un meilleur joueur.

