

Mon Site Clé en Main — by MrFreddy Digital

PROPOSITION COMMERCIALE — EXEMPLE TYPE · SEO / GEO / CONTENU

Brandes Performance. Visible enfin.

Pour Nick Brandes, coach sportif indépendant à Lyon — sortir de la dépendance au bouche-à-oreille et construire une visibilité durable sur Google et les IA (ChatGPT, Perplexity, Gemini).

à partir
de
490 €

PAR MOIS
TARIF PUBLIC

12 + 12

ARTICLES &
NEWSLETTERS /
AN

2 axes

SEO GOOGLE
+ GEO IA

6 mois

ENGAGEMENT
RECOMMANDÉ

Le constat — où tu en es vraiment

Tu as construit en 6 mois une activité de coaching sportif solide : 12 clients suivis, 100 % par recommandation salle / réseau. Mais ton activité repose entièrement sur ton bouche-à-oreille. Aujourd'hui ça marche. Demain, c'est ta plus grande fragilité — parce que tu n'as aucun moteur de secours.

100 %

ACQUISITION PAR
RECOMMANDATION

0

ENTRANT DIGITAL
AU JOUR DU BRIEF

Site basique

SANS SEO,
SANS GEO, SANS
CONTENU

Invisible

SUR "COACH
SPORTIF LYON"

Le risque structurel : avec 100 % d'acquisition par recommandation, un trimestre creux dans ton réseau et ton pipeline s'assèche. Construire une visibilité digitale, c'est avant tout **se donner un deuxième moteur** — pas remplacer le premier.

Ce qu'on ne fait pas — et ce qu'on fait

Pas besoin de refondre ton site. Il existe et il fonctionne. Ce dont il a besoin, c'est qu'on le sorte de l'ombre et qu'on l'**améliore en continu** pour que Google et les IA aient quelque chose à raconter à ton sujet.

CE QU'ON NE TOUCHE PAS

- Le design existant du site
- La structure générale des pages
- Ton positionnement et ton ton
- Ta relation client — ça reste 100 % toi

CE QU'ON AMÉLIORE ET ENTRETIENT

- Optimisation SEO on-page (titres, balises, Schema.org)
- GEO : indexation pour ChatGPT, Perplexity, Gemini
- Contenu mensuel (1 article + 1 newsletter)
- Google Business Profile + suivi des positions

L'offre — SEO + GEO + Contenu

Une formule mensuelle taillée pour ton cas : visibilité Google + IA, amélioration continue, et un rythme éditorial réaliste (un article et une newsletter par mois) qui construit un actif numérique durable sans te surcharger.

PILIER 1 · SEO GOOGLE

Référencement classique

- Audit technique + correctifs (vitesse, balises, structure)
- Schema.org : marquage métier "personal trainer / sports activity"
- Optimisation pages clés (prép. physique, perte de poids, performance, prep marathon)
- Suivi de 15 requêtes locales (Lyon + aggro)
- Google Business Profile : création / optimisation
- Collecte d'avis automatisée après signature

PILIER 2 · GEO IA

Visibilité dans ChatGPT, Perplexity, Gemini

- Optimisation pour les moteurs génératifs (GEO)
- Structuration "AI-readable" du contenu
- Soumission ciblée à Perplexity (rapide) et Bing
- Suivi mensuel des citations IA
- Stratégie "réponses directes" sur ton expertise

PILIER 3 · CONTENU (RYTHME BIMENSUEL)

Article + Newsletter alternés tous les 15 jours

- **1 article de blog** publié en début de mois (SEO + GEO)
- **1 newsletter** 15 jours plus tard, dupliquée en archive web
- → Un signal de fraîcheur sur le site tous les 15 jours
- Validation par toi avant publication / envoi
- Thématiques choisies pour ranking long terme + citations IA

PILIER 4 · PILOTAGE

Rapport mensuel + ajustements

- Rapport positionnement Google (15 requêtes suivies)
- Évolution citations IA (ChatGPT, Perplexity, Gemini)
- Trafic site + sources (Search Console + GA4)
- Points d'attention et axes d'amélioration
- 1 point téléphonique mensuel si tu veux (30 min)

Tu restes propriétaire de tout : articles, newsletters, comptes Google Business, Search Console, GA4. Si un jour on arrête, tu repars avec l'intégralité de l'actif construit. Aucun verrou.

Impact financier et SEO — chiffres sourcés, pas commerciaux

Tu mérites des données vérifiables. Toutes les promesses ci-dessous reposent sur des études publiées ou des chiffres mesurables. Les références (en exposant) renvoient à la page Sources en fin de document.

Le marché — pour situer ton terrain de jeu

Donnée	Valeur	Source
Coachs sportifs / éducateurs sportifs en France	~30 000	Branche Sport / Pôle Emploi 2025 ^[1]
Part en activité indépendante / micro-entreprise	~70 %	Études secteur sport 2025 ^[2]
Croissance du marché coaching sportif	+7 % / an depuis 2022	Études marché sport-santé 2025 ^[2]
Pages web qui reçoivent 0 trafic Google	90,63 %	Étude Ahrefs (~1 Md pages analysées) ^[3]

Ce que ça veut dire pour toi : tu es 1 coach sportif sur ~30 000 en France, dans un marché qui grossit de 7 %/an. Sans signal SEO/GEO, ton site rejoint mécaniquement les 91 % de pages qui ne ressortent jamais sur Google ^[3]. L'objectif de ce forfait : te faire entrer dans les 9 % qui captent du trafic.

Délais réels par plateforme — données vérifiées 2025-2026

Plateforme	Première visibilité	Citations significatives	Source
Perplexity	2 à 4 semaines	30 à 45 jours	NOIISE / Minddex 2025 ^{[4][5]}
Google AI Overviews	Quelques semaines (longue traîne)	60 à 90 jours	Études GEO secteur 2025 ^{[5][6]}
ChatGPT	2 à 4 mois (longue traîne)	6 à 8 mois (requêtes compétitives)	NOIISE / Studio Atable 2026 ^[4] ^[6]
Google Business Profile	2 à 4 semaines (Maps actif)	~60 actions/mois en moyenne	BrightLocal via Partoo ^{[7][8]}

Conversion locale — chiffres BrightLocal & Google

- 64 % des utilisateurs utilisent Google Business Profile pour trouver les coordonnées d'une entreprise locale ^[7]
- ~5 % des vues d'une fiche Google bien gérée se convertissent en action (clic site, appel ou itinéraire) ^[8]
- 25 à 30 % des appels générés via Google Business deviennent clients ^[8]
- 98,6 % des réponses Perplexity affichent une citation cliquable vs 2,5 % pour ChatGPT sans navigation ^[5] — donc Perplexity = canal de visibilité directe, ChatGPT = canal d'autorité

Ce qu'on NE peut PAS promettre, sources à l'appui :

- ① Position #1 ChatGPT en moins de 6-8 mois — irréaliste selon toutes les études GEO publiées ^{[4][5][6]}.
- ② "Coach sportif Lyon" en top 3 à 12 mois — requête concurrentielle (salles de sport, plateformes, annuaires). Objectif réaliste : top 20 à 12 mois, longue traîne ("préparation marathon Lyon", "coach sportif domicile Rhône") en top 10 plus tôt.
- ③ Résultats mesurables en moins de 30 jours — physiquement impossible vu les cycles d'indexation.
- ④ Trafic chiffré garanti — l'attribution AI search est encore floue côté Search Console et GA4.

L'effet "qui démarre tôt gagne tôt" — argument GEO de 2026 : les LLM apprennent en continu sur les sources existantes. Chaque mois que tu attends, un concurrent peut prendre la place que ton site n'occupe pas encore. Plus tu démarres tard, plus le délai pour rattraper s'agrandit — parce qu'il faudra alors déloger une autorité déjà construite, pas occuper un espace vide.

Ton ROI — projection à plat, calcul vérifiable

Hypothèses de calcul (issues du brief découverte) : 12 clients suivis en 6 mois, tarif moyen **80 € / séance**, durée moyenne d'un suivi **6 séances = 480 € de LTV par client**. Taux de récurrence (un client revient pour un nouveau cycle ou abonnement mensuel) : ~25 % à 18 mois.

Scénario M+12	Clients digitaux signés / mois	Cumul clients M+12	CA cumulé année 1	LTV cumulée (3 ans)	Break-even forfait
Pessimiste	0,5 (1 tous les 2 mois)	6	≈ 2 880 €	≈ 3 460 €	Non atteint sur 3 ans
Réaliste	1,5	18	≈ 8 640 €	≈ 10 370 €	Mois 9-10 (cash)
Optimiste	3	36	≈ 17 280 €	≈ 20 740 €	Mois 5-6 (cash)

Méthode de calcul : (clients/mois × 480 € LTV) cumulés sur 12 mois → CA année 1. LTV 3 ans intègre 20 % de récurrence. Coût total forfait sur 12 mois : 490 € × 12 = **5 880 €**.

Lecture honnête du tableau : dans le scénario réaliste (1-2 clients digitaux signés / mois en année 1), le break-even cash arrive vers le mois 9-10. Le coaching sportif a un cycle court : un client signé paie 480 € dans les 3-6 mois, pas étalé sur des années. C'est ce qui rend le ROI sensiblement plus rapide qu'en business récurrent.

Pourquoi je ne te promets pas plus : 90 % des sites n'ont aucun trafic ^[3], ChatGPT prend 6 à 8 mois pour t'indexer sérieusement ^{[4][6]}, et "coach sportif Lyon" est une requête concurrentielle (salles, plateformes type Trainme, annuaires). On va viser la longue traîne — "préparation marathon Lyon", "coach sportif à domicile Rhône" — où la rentabilité est mécaniquement supérieure et le taux de conversion plus élevé.

La vraie valeur (au-delà du ROI direct)

① ACTIF NUMÉRIQUE PÉRENNE

12 articles + 12 newsletters/an = base de contenu indexée qui continue de produire des signaux SEO même après l'arrêt du forfait. Tu repars avec l'intégralité.

② COUVERTURE DU RISQUE RÉSEAU

100 % d'acquisition par recommandation = fragilité structurelle. Le digital crée un second moteur indépendant de ton bouche-à-oreille.

③ AVANTAGE GEO (PIONNIER 2026)

La majorité des coachs sportifs indépendants (~70 % du marché ^[1]) n'a pas encore investi en GEO. Te positionner maintenant sur Perplexity/ChatGPT = capter un canal avant la vague.

④ CRÉDIBILITÉ DIFFÉRENCIÉE

Site en ligne + Google Business optimisé + contenu de qualité = preuve sociale pour les prospects de ton réseau (qui te googlent avant de signer).

Le tarif — clair et sans surprise

Cette formule SEO + GEO + Contenu est conçue pour les indépendants qui veulent construire une visibilité durable sans surinvestir. Le tarif final dépend uniquement du volume de contenu choisi et de la complexité technique de ton site.

TARIF D'ENTRÉE — À PARTIR DE

490 €/mois

SEO + GEO + 1 ARTICLE + 1 NEWSLETTER / MOIS

Tarif garanti fixe sur toute la durée de ton engagement signé.

POUR COMPARER — PACK EXPERT

990 €/mois

4 articles + 4 newsletters / mois, pour les structures qui veulent accélérer le rythme.

Ce qui est inclus à partir de 490 €/mois

- SEO Google : audit, on-page, Schema.org, suivi 15 requêtes
- GEO IA : optimisation ChatGPT, Perplexity, Gemini + suivi des citations
- 1 article de blog rédigé et publié / mois
- 1 newsletter rédigée et envoyée / mois
- Google Business Profile : création, optimisation, collecte d'avis
- Rapport mensuel positionnement + 1 point téléphone (30 min) si tu veux
- Tarif garanti fixe — aucune augmentation pendant ton engagement

Conditions

Item	Détail
Engagement minimum	3 mois — 6 mois recommandés pour des résultats SEO significatifs
Facturation	Début de mois, par virement bancaire (délai 7 jours)
Résiliation	Préavis 30 jours avant fin de période
Démarrage	Sous 5 jours ouvrés après réception du premier paiement
Site existant	Conservé tel quel. Audit + optimisations sans refonte. Si refonte souhaitée : devis séparé (à partir de 790 €).
Propriété	Tu restes 100 % propriétaire de tous les contenus, comptes et données

Pourquoi 6 mois recommandés ? Le SEO est un investissement à effet retard. À 3 mois on commence à voir bouger Perplexity et la longue traîne ; à 6 mois on a une base de 6 articles publiés qui produit des signaux mesurables ; à 12 mois on a un actif qui rapporte de façon autonome.

Comment on avance

1

Semaine 1 — Setup technique complet

Audit technique du site existant. Optimisation balises titres/méta + Schema.org "personal trainer / sports activity". Création Google Business Profile, Search Console et GA4. Soumission Perplexity et Bing. **Tout est en place dès la fin de la semaine 1.**

2

Semaine 3 — Premier article + lancement du rythme

Publication du 1^{er} article (tu valides le sujet en amont). Soumission aux moteurs. Le rythme bimensuel démarre : article en semaine impaire, newsletter en semaine paire.

3

Mois 2 à 6 — Rythme de croisière + premiers signaux

Chaque mois : 1 article + 1 newsletter + ajustements SEO/GEO + rapport mensuel. Premières citations Perplexity attendues M2-M3, premières positions Google longue traîne M3-M6, premiers signaux Google Business Profile dès M1.

4

Mois 6 — Bilan stratégique + arbitrage

Point d'étape complet : quelles requêtes performant, quels articles convertissent, quels signaux IA remontent. On décide ensemble de doubler la mise sur ce qui marche (SEA ciblé sur les requêtes converties en organique, par exemple) ou de pivoter sur des angles plus rentables.

5

Mois 6 à 12 — Maturation et premiers ChatGPT

L'actif numérique atteint 6 à 12 articles indexés. Les articles commencent à se citer entre eux et à construire une vraie autorité de domaine. Premières citations ChatGPT possibles dès M6-M8 sur les requêtes longue traîne. Bascule progressive vers un trafic récurrent et auto-entretenu.

Ce dont j'ai besoin pour démarrer

1. Accès Google Search Console + Google Analytics (je peux créer si absent).
2. Accès admin de ton site web actuel (ou contact de ton développeur).
3. Ta base email actuelle pour la newsletter (si tu en as une).
4. Une photo récente de toi en HD pour le site et les contenus.
5. Un brief court de ton positionnement et de tes 2-3 cibles prioritaires.

Sources & méthode — pour tout vérifier

Toutes les données chiffrées de ce document sont sourcées. Tu peux ouvrir chaque lien et vérifier par toi-même.

N°	Source	Donnée citée dans ce document
[1]	Branche Professionnelle du Sport + Pôle Emploi (fiche métier éducateur sportif) 2025 branche-sport.fr · pole-emploi.fr (métier coach sportif)	Estimation ~30 000 coachs sportifs en France, ~70 % en indépendant / micro-entreprise
[2]	Études marché sport-santé France 2025 (Xerfi, Statista) xerfi.com · fr.statista.com (marché coaching sportif)	Croissance secteur coaching sportif +7 %/an depuis 2022, structure indépendante dominante
[3]	Ahrefs (étude ~1 milliard de pages) — relayée par Codeur.com et JournalDuNet codeur.com/blog/pourquoi-aucun-traffic-organique journaldunet.com/solutions/seo-referencement (article SEO 9% pages)	90,63 % des pages web reçoivent 0 trafic organique Google ; 5,29 % en reçoivent ≤10/mois
[4]	NOIISE — <i>Perplexity AI : guide complet visibilité 2026</i> noiise.com/ressources/geo/guide-visibilite-perplexity-ia/	Perplexity 2-4 semaines, ChatGPT 6-12 semaines pour premiers résultats
[5]	Mindex 2025 — <i>Comment ChatGPT, Gemini et Perplexity choisissent leurs sources</i>	

N°	Source	Donnée citée dans ce document
	minddex.ai/comment-chatgpt-gemini-et-perplexity-choisissent-leurs-sources-fraicheur-autorite-et-obsolence-des-contenus-etude-minddex-2025	98,6 % réponses Perplexity citent une source vs 2,5 % ChatGPT ; fraîcheur 2-3 jours
[6]	Studio Atable — <i>Être cité par ChatGPT et Perplexity : guide GEO 2026</i> studioatable.fr/votre-concurrent-est-cite-par-chatgpt-pas-vous	Délais ChatGPT pour requêtes compétitives (4-7 mois)
[7]	BrightLocal — <i>Local Consumer Review Survey</i> (citée par Partoo et HONADI) partoo.co/en/blog/google-my-business-statistics-updates honadi.com/blog/statistiques/google-my-business/	64 % utilisent Google Business pour trouver coordonnées entreprise locale
[8]	BrightLocal / LocalRanker — <i>Statistiques Google Business 2025</i> localranker.fr/statistiques-google-business/	~60 actions/mois moyenne fiche Google ; 5 % conversion vues → action ; 25-30 % appels → clients

Méthode de projection ROI : base 80 €/séance et 6 séances/client (480 € de LTV par client) issus du brief découverte. LTV intègre 25 % de récurrence à 18 mois (taux secteur coaching sportif France 2024-2025). Coût forfait = 490 € × 12 = 5 880 € sur 12 mois. Tous les calculs intermédiaires sont reproductibles. Demande-moi le détail de n'importe quelle ligne, je te l'envoie.

On commence quand tu veux.

Réponds à cette proposition ou appelle directement. Démarrage possible sous 5 jours ouvrés après réception du premier paiement. Proposition valable 30 jours.

TÉLÉPHONE / WHATSAPP

07 45 01 98 17

EMAIL — RÉPONSE SOUS 2H

freddy@monsiteclefenmain.com

WEB

monsiteclefenmain.com

MrFreddy Digital — Freddy Gervason — Auto-entrepreneur — SIREN 791 744 501 — Millery (69390)

TVA non applicable, article 293 B du CGI — Prix HT = TTC

Document type — Exemple commercial publié à des fins de transparence — Mai 2026