

FICHE RÉCAP SEO — INSTAGRAM (Compte Pro)



ÉLÉMENT	OPTIMISATION SEO
Nom d'utilisateur	Inclure mot-clé ou nom de marque. Ex : @coachparis
Nom du profil	Important pour Google. Ex : Coach Sportif Paris
Biographie	Mots-clés + localisation + appel à l'action + lien
Lien dans la bio	Utiliser lien tracké (UTM) ou Linktree, avec mot-clé dans l'URL
Stories à la Une	Titres clairs avec mots-clés. Ex : "Tarifs", "Avis", "Séances"
Alt Text des images	Description précise avec mots-clés (ex : "photo d'une séance de yoga en plein air à Lyon")
Légendes des posts	Mots-clés naturels + hashtags spécifiques (#coachlyon)
Hashtags	5 à 15 ciblés (mélange entre populaires, niche et localisés)
Géolocalisation	Toujours indiquer la ville ou le quartier si pertinent
Fréquence de publication	Régulière + stories engageantes
Cohérence	Nom, marque, visuels identiques à ceux du site et autres réseaux

FICHE RÉCAP SEO — FACEBOOK (Page pro)



ÉLÉMENT	OPTIMISATION SEO
Nom de la page	Contient marque ou mot-clé local. Ex : "Pâtisserie artisanale Bordeaux"
@Nom d'utilisateur (username)	URL personnalisée avec mot-clé si possible (ex : facebook.com/bijouxlyon)
À propos	Section très importante pour Google. Décris ton activité avec des mots-clés (300-400 caractères)
Lien vers site web	Toujours présent et traqué
Bouton d'action (CTA)	"Réserver", "Nous contacter", "Acheter", etc. bien configuré
Publications	Texte riche + mots-clés + liens externes (vers ton site, ton blog, etc.)
Avis	Active les avis clients pour afficher des étoiles sur Google (effet SEO + social proof)
Photos/Vidéos	Nommées proprement avant l'upload + description avec mots-clés
Événements	Titre, description et lieu optimisés (bon pour SEO local)
Groupes liés	Crée un groupe lié à ta page (facilite l'engagement et la portée organique)

FICHE RÉCAP SEO — LINKEDIN (Profil ou page entreprise)



ÉLÉMENT	OPTIMISATION SEO
Nom	Ton nom + ton mot-clé métier
Titre (headline)	Clé SEO : doit inclure ton offre + mot-clé + niche ou secteur
URL personnalisée	linkedin.com/in/tonnom-metier (modifiable dans les paramètres)
À propos (Résumé)	3 à 4 paragraphes bien rédigés avec mots-clés + structure claire (problème → solution → bénéfices)
Expériences	Chaque poste = opportunité SEO : descriptions riches en mots-clés
Compétences	Choisis celles recherchées (elles sont indexées par Google + LinkedIn)
Recommandations	Demande des avis = preuve sociale + termes clés utilisés
Visuels de bannière/photo	Nom de fichier descriptif + visuel en lien avec ton activité
Contenu publié	Articles, posts, carrousels = texte bien rédigé, liens sortants, hashtags pro
Page entreprise	Optimisée aussi : bio, CTA, mots-clés, site web, logo cohérent

BONUS — CONSEILS GLOBAUX POUR TOUS LES RÉSEAUX

CONSEIL	POURQUOI ?
Cohérence globale	Même nom de marque, photo de profil et message clé sur tous les réseaux
Lien croisé	Lien vers chaque profil social sur ton site, et inversement
Maillage intelligent	Lien vers tes posts sociaux depuis ton blog, newsletters, etc.
Données structurées (si site web)	Ajoute les profils sociaux dans le balisage Schema.org pour qu'ils apparaissent dans Google
Surveillance SEO	Utilise Google Search Console pour suivre les clics vers ton site depuis les réseaux indexés