

Media

7 trucs & astuces

1. Les réseaux sociaux varient d'un pays, d'un continent et d'une région à l'autre

Si Facebook, Twitter, Instagram et Snapchat sont largement utilisés en Europe et en Amérique, l'Asie, et en particulier la Chine, possède ses propres plateformes de réseaux sociaux de prédilection : Weibo, Sina et Youku. Par ailleurs, en Russie, la plateforme la plus populaire du moment est VK. Chaque réseau social a une finalité précise. **Avant de te lancer, vérifie quel est le plus populaire dans ton pays. Découvre sa but et comment on communique en l'utilisant.**

2. Comment constituer une base de fans

Les réseaux sociaux, et Facebook en particulier, changent régulièrement leurs algorithmes sur ce qui fait le succès d'un message. Voici quelques conseils :

- Fais attention à l'heure à laquelle tu postes en ligne : la tranche 18 heures – 22 heures est généralement la meilleure, mais tiens toujours compte du fuseau horaire du public à qui tu t'adresses, surtout lorsque tu es en compétition à l'étranger.
- N'abuse pas des hashtags (deux ou trois maximum).
- Marque et mentionne les amis dont tu parles dans ton message (y compris les amis de tes amis).

3. Pourquoi une grande communauté de fans est-elle utile aux athlètes ?

Les sports ne bénéficient pas tous d'une énorme couverture médiatique, mais les athlètes peuvent quand même utiliser les réseaux sociaux pour créer leur propre base de fans, ce qui offre une grande visibilité aux sponsors et aide à renforcer ta propre image.

Les sponsors s'intéressent au nombre d'abonnés et de fans. N'hésite donc pas à partager tes histoires en ligne.

4. Les avantages d'une présence sur les réseaux sociaux

Les réseaux sociaux sont une occasion en or pour raconter ton histoire et accroître ta visibilité. Dans cette optique, développe ton propre style et ajoute des messages courts et réguliers avec des visuels attrayants. Essaie de varier le contenu (photos, vidéos, entraînement, résultats, voyages, etc.). Mais ne te sens pas obligé de poster quelque chose. Une autre occasion se présentera forcément.

5. Comment prendre une vidéo ?

Tout d'abord, prends les vidéos horizontalement. Si tu le peux, utilise la caméra vidéo située à l'arrière de l'appareil pour une meilleure qualité, mais tu peux également utiliser un trépied ou un autre objet rigide pour stabiliser ton téléphone. Il vaut mieux privilégier en toutes circonstances la lumière du jour naturelle. Essaie donc de prendre ta vidéo en extérieur ou près d'une fenêtre. Essaie de trouver un endroit calme sans réverbération. Pour en savoir plus, regarde [cette vidéo](#).

6. Améliorer tes vidéos

Grâce aux nombreux outils gratuits qui existent, tu peux éditer tes propres vidéos. Reste simples et sois créatifs : utilise des gros plans, des angles larges ou filme en time-lapse. N'oublie pas que tu ne peux pas utiliser de contenu de tiers sans autorisation (musique, vidéos, etc.), surtout si c'est à des fins commerciales. Assure-toi d'avoir la permission des personnes présentes sur tes vidéos avant de les diffuser.

7. Sois prudent !

Il est important de faire attention à ce que tu postes en ligne. Tu es responsable de ce que tu dis, publies et partages. Il est préférable d'éviter d'agir dans le feu de l'action ; il est facile de prendre et d'utiliser les choses hors contexte.

Sois prudent lorsque vous abordez d'autres sujets que votre sport et votre passion, en particulier dans les domaines liés à vos opinions personnelles. Il est également important de faire une distinction entre votre compte privé et votre compte public.