



**#WeAreSport**

Guide de  
démarrage  
rapide pour les  
réseaux sociaux

**inas**



# Bienvenu

Jessica-Jane Applegate MBE : Championne paralympique à Londres en 2012 et médaille d'argent à Rio en 2016 en Natation.

“ Les réseaux sociaux sont un très bon moyen d'obtenir de l'aide pour beaucoup de choses.

Quand j'ai commencé à les utiliser, c'était pour poser des questions à des athlètes plus expérimentés, pour savoir ce qu'ils mangeaient, buvaient, quelles collations ils utilisaient, quels plans d'avant course ils utilisaient...

Fondamentalement, vous pouvez y trouver tout ce que vous voulez savoir.

La plupart des athlètes en ligne sont vraiment utiles et il existe également des codes de réductions en ligne que vous pouvez obtenir en utilisant les réseaux sociaux pour vous aider.

Depuis que j'ai commencé mon travail sur les réseaux sociaux, j'ai pu avoir jusqu'à 50000 followers. J'ai aussi un site web où les gens peuvent me contacter mais la plupart préfèrent les réseaux sociaux car c'est instantané.

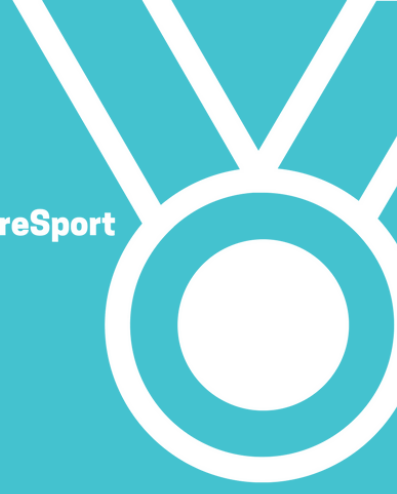
Je publie mes résultats de compétitions, tout ce que je peux faire d'intéressant, mon alimentation saine et beaucoup de photos sur Instagram. J'aime beaucoup l'avis des gens et j'ai beaucoup de message d'encouragement avant les compétitions et ça m'aides vraiment à être positive. Les réseaux sociaux apportent beaucoup de soutiens !

Des tas et des tas de personnes me contact maintenant à propos de la natation, de la nutrition, des entraînements et de la force mentale, et je suis toujours heureuse de partager ce qui fonctionne bien pour moi. Tout ceci est pour aider les autres autant que possible. Une fois que vous démarrez de grandes opportunités s'offre à vous. J'ai été vraiment chanceuse et j'ai réussi à obtenir du soutien pour les maillots de bain et les produits de récupération, mais vous pouvez devenir un influenceur en ligne en promouvant des produits ou en obtenant des contrats de sponsoring simplement en étant vu actif en ligne. Cela vaut vraiment la peine d'être fait.

Il y a aussi beaucoup de vidéos You Tube pour vous aider à démarrer, alors n'ayez pas peur. Ma famille m'aide encore et j'en suis vraiment heureuse alors viens et suis-moi pour l'inspiration ! ”



#WeAreSport



# Faire une page Facebook



## Faire une page Facebook

Facebook a approximativement 1 billion d'utilisateur a travers le monde. C'est ce qui en fait la meilleure plateforme pour vous promouvoir en tant qu'athlète.

Vous utilisez peut-être déjà Facebook pour cela. Mais la faite vous au mieux ? ici vous trouverez comment faire.

### Quel type de page faut-il avoir ?

Il y a beaucoup de page différente disponible. Les 2 dont nous parlerons sont les « pages de profile » et les « pages de fan ».

#### Les pages de profile

Les pages profile sont des pages auxquelles les utilisateurs peuvent envoyer des demandes d'amis. Cela signifie que vous pouvez choisir qui voit vos publications. Ils sont également connu comme des pages Facebook « personnels ». Vous pouvez déjà en posséder un.

Si vous le faites, il est préférable d'avoir une page de profil et une page de fan. Cela signifie que vous pouvez garder votre vie personnelle et votre vie en tant qu'athlète séparées. Vos amis sur Facebook pourraient être intéressés par le fait que vous avez mangé une pizza pour le dîner, mais d'autres personnes pourraient ne pas l'être !

#### Pages fans

Les pages fans Facebook sont les pages qui ont été créer pour les entreprises et le célébrités. Ce sont les pages que vous pouvez « aimer » ou « suivre » sur Facebook.



Faire une page  
Facebook

Avoir une page fan vous permettra de faire de plus en plus de choses différentes au fur et à mesure que votre base de fans grandit. Les gens seront en mesure de vous envoyer des messages si vous les laissez, lire sur votre histoire en tant qu'athlète et voir vos photos et vidéos.

Jetez un coup d'œil à la page de Jessica-Jane Applegate sur Facebook, c'est un exemple de ce que vous pouvez faire. Jessica-Jane a plus de 3000 followers !

<https://www.facebook.com/JESS833/>



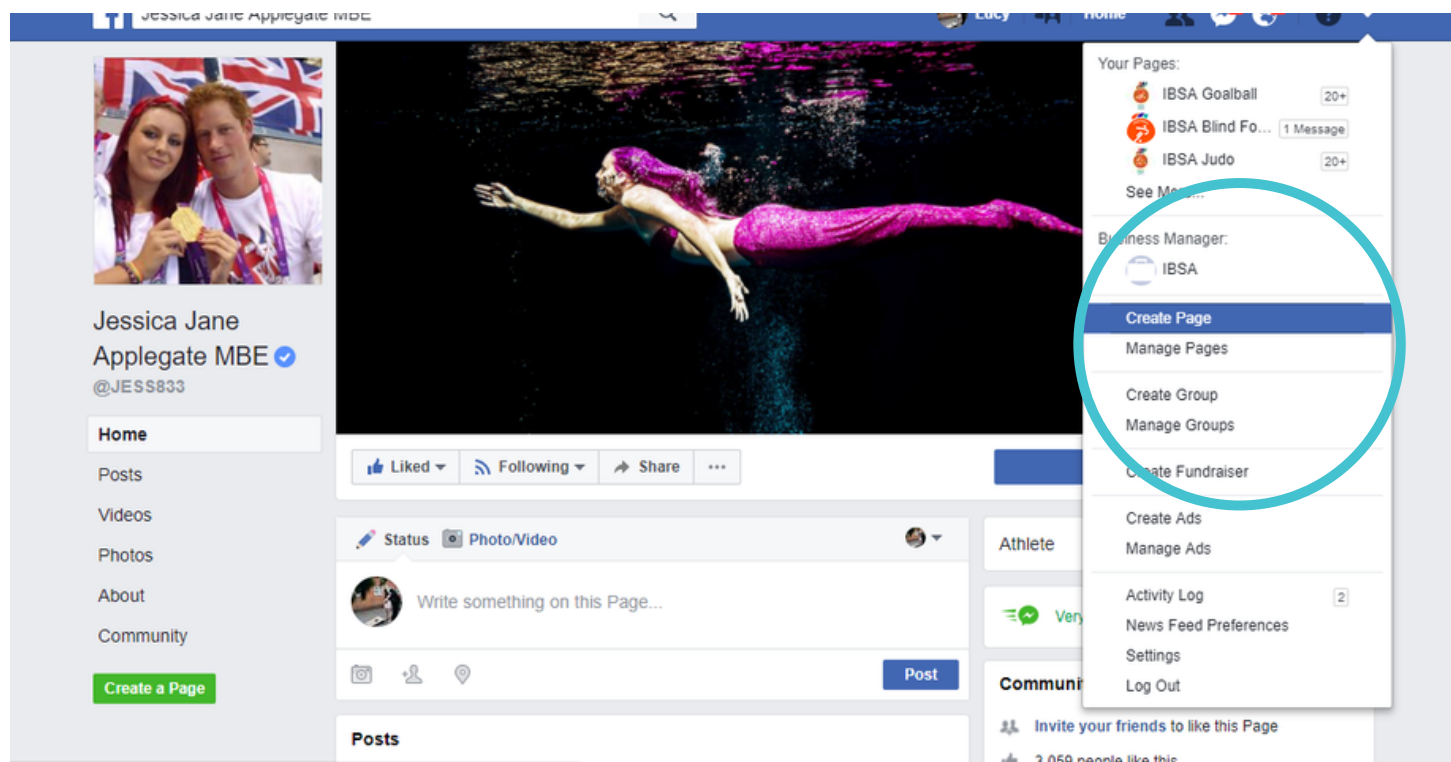
Important : Les pages fan sont visibles par tout le monde. Tout ce que vous publiez sur votre page de fans peut être vu par n'importe qui dans le monde, même s'il ne suit pas ou n'aime pas votre page.



Faire une page  
Facebook

## Comment configurer votre page fan

1. Connectez-vous à votre compte Facebook. Tapez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe. Si vous ne possédez pas encore de compte Facebook, vous pouvez en créer un en allant sur [www.facebook.com](http://www.facebook.com) et avoir une page fan.
2. Créer votre page fan. Cliquez vers le bas à droite de la flèche en haut à droite de votre page Facebook et sélectionnez « créer une page »



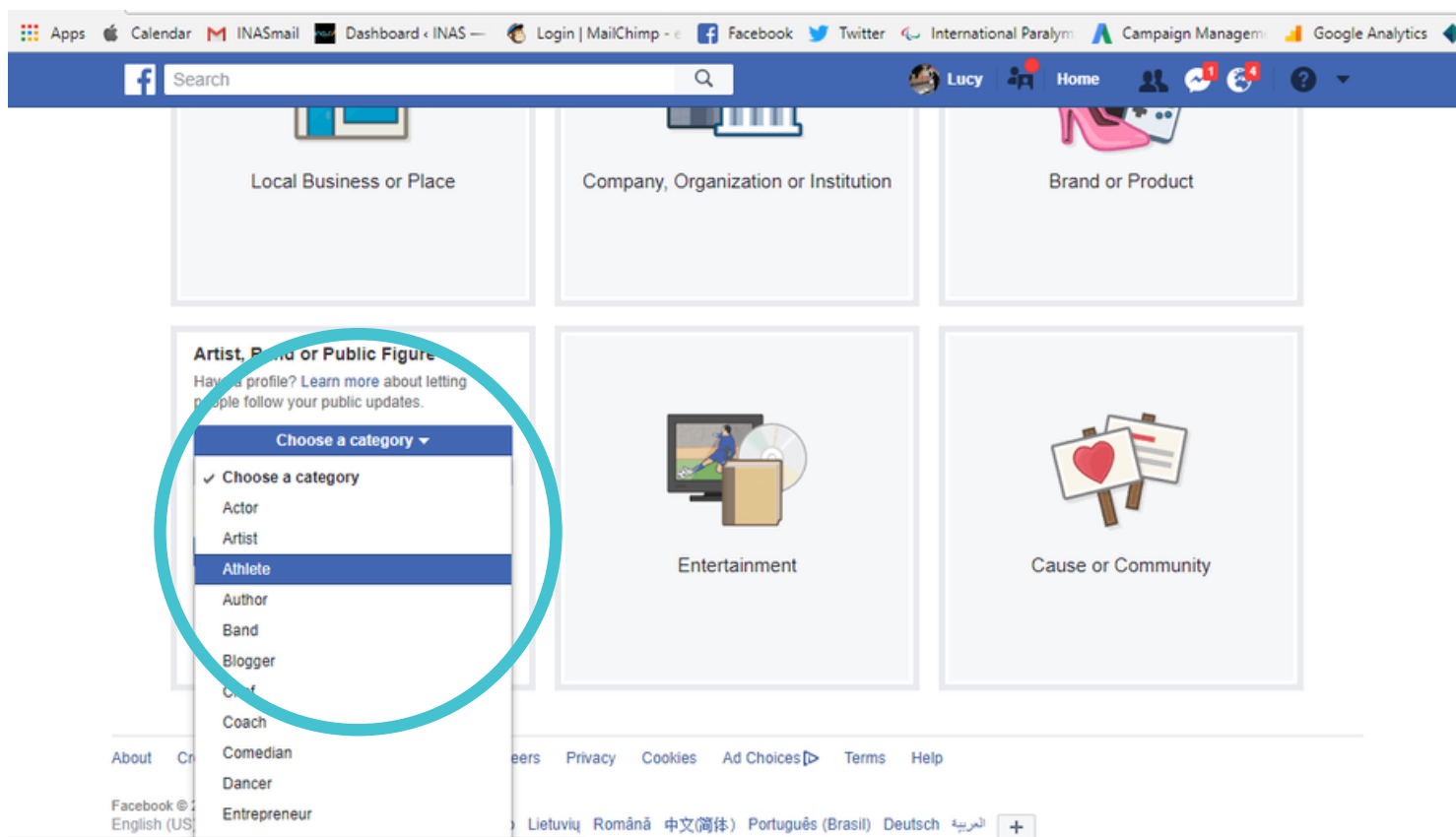
Faire une page  
Facebook

3. Sélectionner le type de page que vous voulez créer. Nous recommandons de choisir « artiste, groupe ou figure publique ».



Faire une page  
Facebook

4. Choisir une catégorie et ajouter un nom. Nous vous recommandons « athlète ». Pour votre nom- écrire vers le bas votre nom et prénom. Ne pas mettre de surnom car les gens pourraient ne pas les reconnaître.



5. Une fois que vous avez sélectionné votre catégorie et ajouté votre nom, cliqué sur « commencer ».

Félicitation ! vous avez maintenant une page Facebook !



Faire une page  
Facebook



#WeAreSport

# Créer un compte Instagram





Instagram est l'un des réseaux sociaux à la croissance la plus rapide au monde.

Il est différent de Facebook et Twitter car il a été conçu pour partager des photos et des vidéos.

Donc, avant de créer un compte, vous devez être en mesure de prendre des photos et des vidéos à partager dessus.

C'est aussi différent parce que vous n'avez pas besoin d'avoir des comptes différents pour vos pages personnelles et fan. Vous pouvez simplement avoir un compte et tout fonctionnera de la même manière.

Important : Bien que vous puissiez avoir le même compte Instagram pour votre page personnelle et votre page de fans, les informations que vous partagez doivent toujours être intéressantes pour vos abonnés. Vous devez également faire attention aux opinions et informations que vous partagez. N'importe qui peut vous rechercher et voir vos messages.



Ne pas poster :

- Votre numéro de téléphone
- Votre adresse e-mail
- Vos Coordonnées bancaires
- Votre Adresse

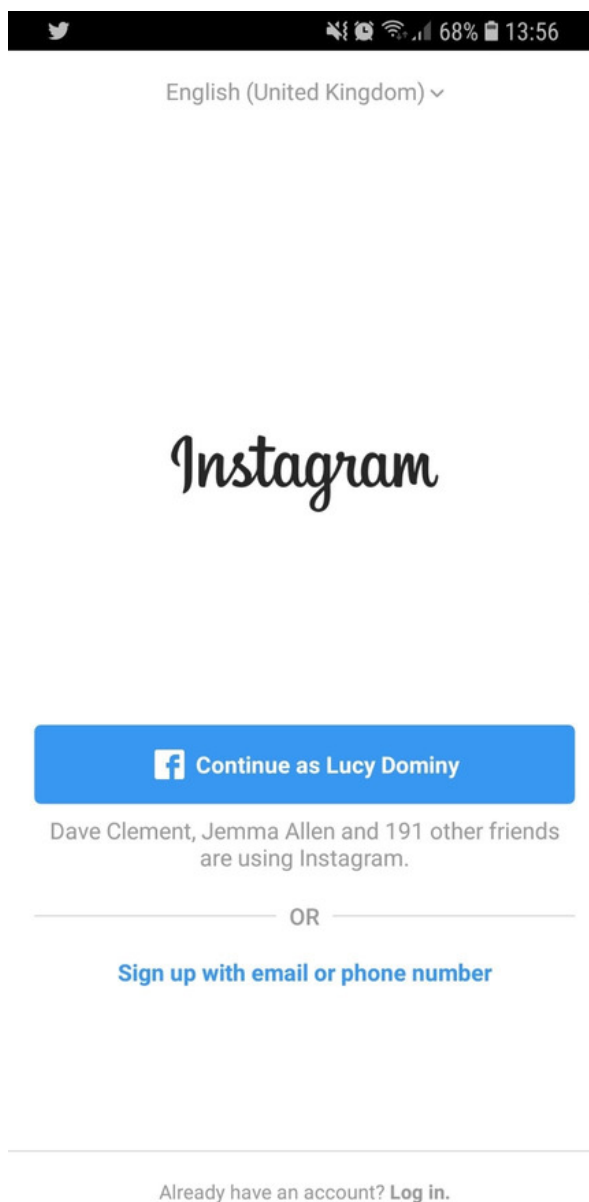


Créer un compte  
Instagram

Comment puis-je créer un compte Instagram ?

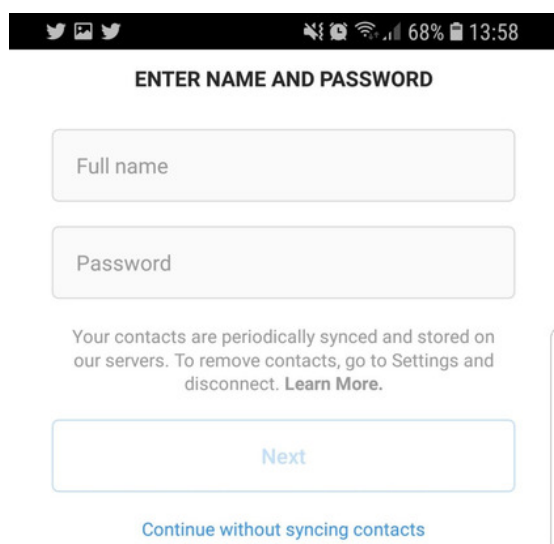
Vous pouvez seulement avoir un compte Instagram si vous avez un téléphone portable. Instagram ne fonctionne pas sur les ordinateurs de bureau.

1. Télécharger l'application Instagram avec Playstore ou Appstore.
2. Si vous avez une page Facebook personnelle, vous pouvez l'utiliser pour créer votre compte Instagram. Sinon, vous pouvez utiliser une adresse e-mail.



Créer un compte  
Instagram

3. Entrer votre Nom et votre Prénom et créer un mot de passe.
4. Ajouter une photo de profil. Faites quelque chose afin que les autres utilisateurs puissent savoir que vous êtes athlète.



ENTER NAME AND PASSWORD

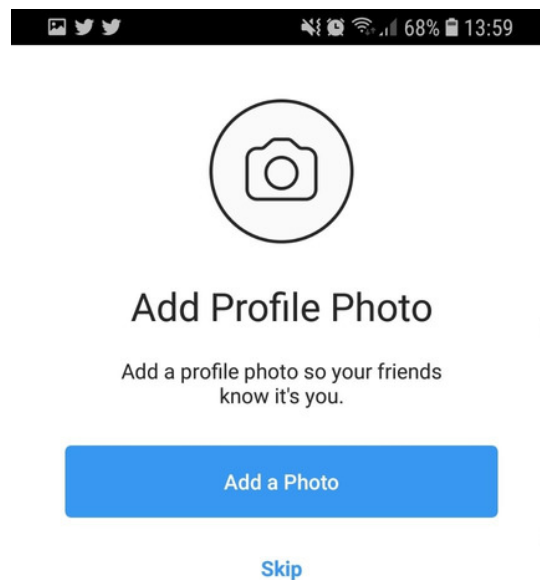
Full name

Password

Your contacts are periodically synced and stored on our servers. To remove contacts, go to Settings and disconnect. [Learn More.](#)

Next

[Continue without syncing contacts](#)

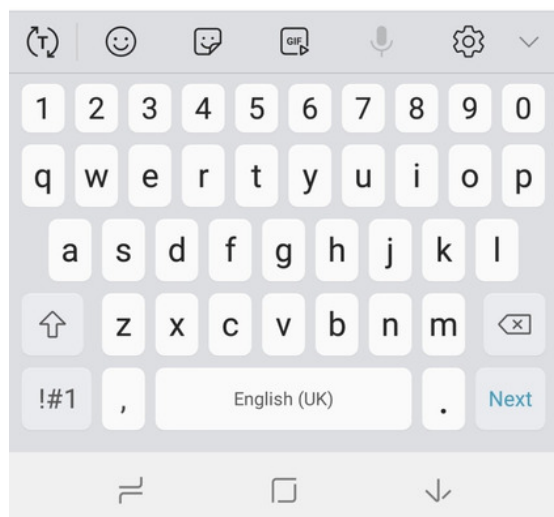


Add Profile Photo

Add a profile photo so your friends know it's you.

Add a Photo

[Skip](#)



Créer un compte  
Instagram

5. Si vous n'avez pas utilisé votre page Facebook pour vous inscrire, associez votre profil à votre compte Facebook maintenant. Cela signifie que vous pouvez choisir de partager vos publications Instagram sur Facebook en même temps.



## Find Facebook Friends to Follow

You choose who to follow and we'll never post to Facebook without your permission.

 Connect to Facebook

Dave Clement, Jemma Allen and 191 other friends are using Instagram.

[Skip](#)

6. Vous pouvez choisir d'ajouter un numéro de téléphone ou non. Ce n'est pas obligatoire donc si vous ne souhaitez pas ajouter de numéro, cliquez sur ignorer.

7. Vous pouvez choisir d'enregistrer vos informations de connexion afin de ne plus avoir à vous reconnecter.

Félicitation ! Vous avez maintenant un compte Instagram !



Créer un compte  
Instagram

#WeAreSport

# Créer un profil Twitter





## Créer un profil Twitter

Twitter est l'un des plus grands réseaux sociaux du monde. Environ 330 millions de personnes l'utilise tous les mois.

Les gens partagent du texte, des photos, des vidéos et des informations journalières appelé des « Tweets ».

Si vous n'êtes pas déjà sur Twitter, vous devriez penser à créer un compte. C'est un autre bon moyen de vous promouvoir en tant qu'athlète.

Contrairement à Instagram, vous pouvez publier seulement du texte sans photo ou vidéos. Cependant, vous devriez penser à utiliser Twitter exactement de la même manière que Facebook ou Instagram. Chaque post devrait être accompagné d'un image de vidéo pour attirer l'attention.

## Comment configurer un compte Twitter ?

Twitter peut-être utiliser sur téléphone portable ou sur un ordinateur de bureau. Les instruction pour créer un compte sont les mêmes.

1. Aller sur [www.twitter.com](http://www.twitter.com)
2. La page pour créer votre compte va apparaître.



Important : Ne pas poster :

- Votre numéro de téléphone
- Votre adresse e-mail
- Vos coordonnées bancaires
- Votre adresse



Créer un profil  
Twitter

3. Entrez votre adresse e-mail et choisissez un mot de passe.

4. Ensuite, vous devrez entrer votre nom et prénom

Apps Calendar INASmail Dashboard • INAS — Login | MailChimp - Facebook Twitter International Paralympic Campaign Manager Google Analytics Mapped: The world's

Follow your interests.

Hear what people are talking about.

Join the conversation.

Log in

See what's happening in the world right now

Join Twitter today.

Phone or email

Password ×

Please enter a password.

Get started Have an account? Log in



Créer un profil  
Twitter





5. You will now be asked to enter your phone number. This is not essential. However it could help you to get access to your account if you forget your password.

The screenshot shows a web browser window with a teal header bar containing a Twitter logo. The main content area is white and features the following elements:

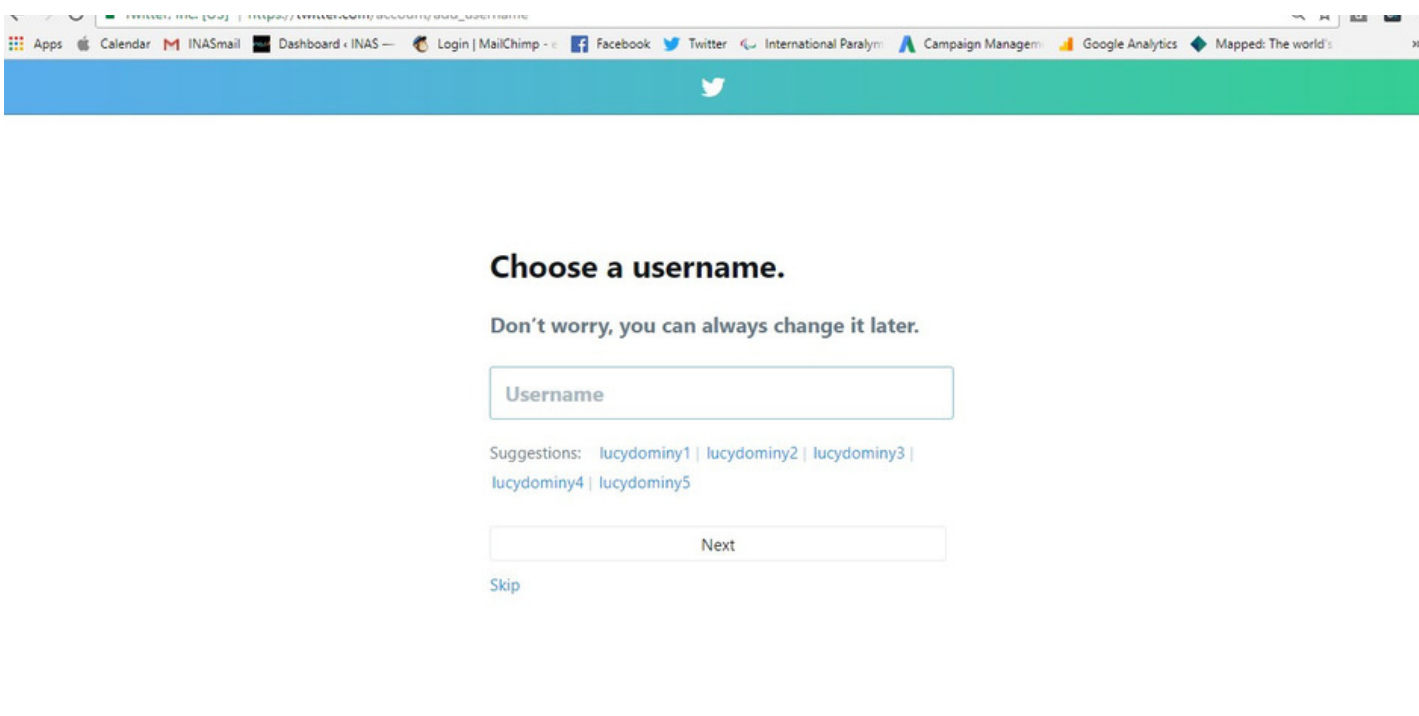
- Section Header:** "Enter your phone."
- Text:** "Your phone number keeps your account secure, connects you to friends and makes login easier."
- Country Selection:** A dropdown menu currently showing "United Kingdom".
- Phone Number Input:** A text field with a light blue background, containing "+44" in a grey box and "Phone number" in grey text.
- Next Button:** A white button with a light blue border and the text "Next".
- Skip Link:** A small blue link labeled "Skip".
- Disclaimer:** "We will text a verification code to this number. Standard SMS fees may apply. We will never display your phone number to other Twitter users."



Créer un profil  
Twitter

6. Entrez un nom d'utilisateur. Twitter vous donnera quelque idée, mais assurez-vous de choisir quelque chose que les gens peuvent facilement trouver s'ils vous recherchent.

Exemple : Si votre nom est Sally Smith, essayez sallysmith comme nom d'utilisateur. Vous pouvez être un peu plus créatif aussi - pourquoi ne pas essayer sallysmithathlete ou en relation avec votre sport - sallysmithswimming. Cela aidera les gens à vous retrouver plus facilement s'il y a beaucoup de gens sur Twitter avec le même nom que vous.

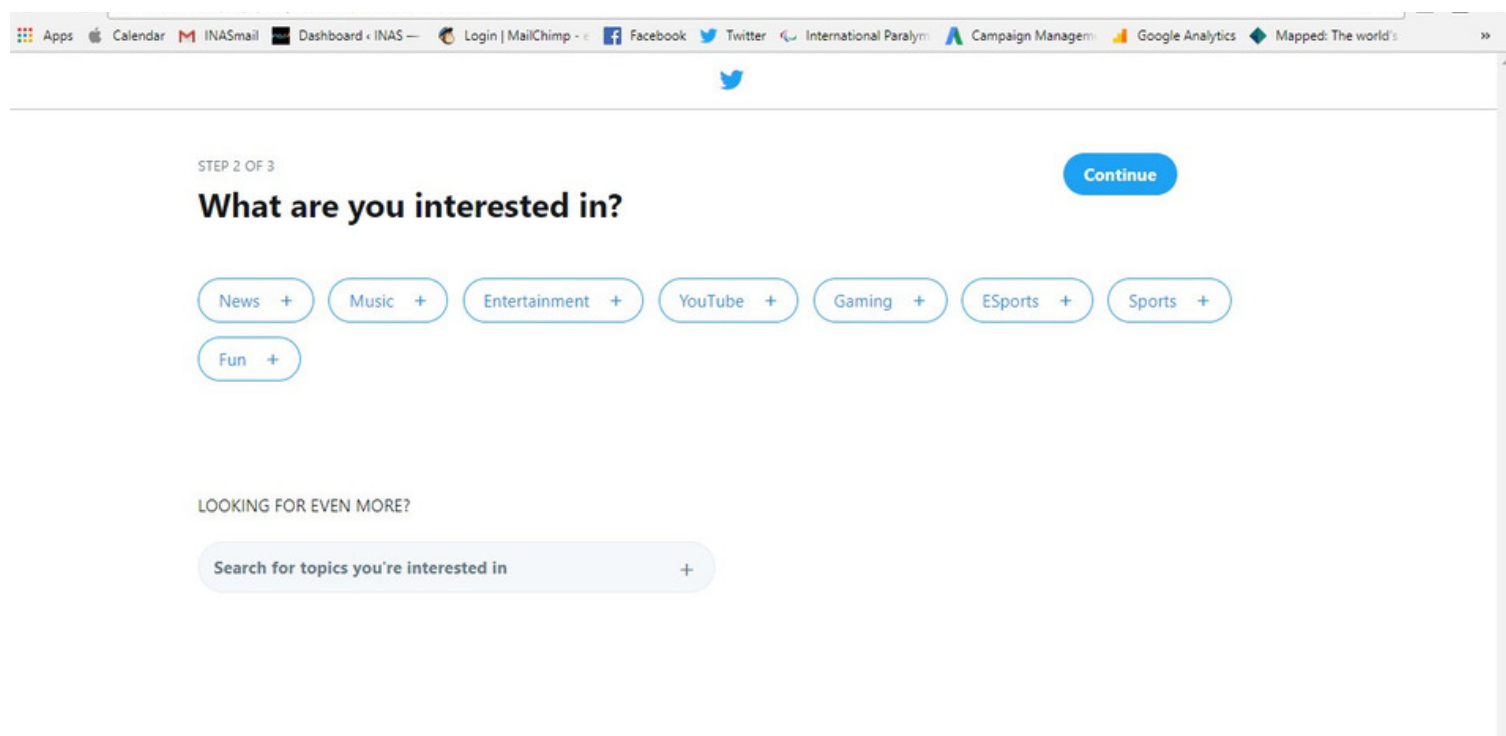
A screenshot of a web browser showing the Twitter 'Choose a username' page. The browser's address bar and tabs are visible at the top. The page has a green header with the Twitter logo. The main content area is white and contains the following text: 'Choose a username.' followed by 'Don't worry, you can always change it later.' Below this is a text input field labeled 'Username'. Underneath the input field, there are suggestions: 'lucydominy1 | lucydominy2 | lucydominy3 | lucydominy4 | lucydominy5'. At the bottom of the form, there is a 'Next' button and a 'Skip' link.

7. La page suivante vous demandera quels sont vos intérêts. Cliquez sur « allons-y ».



Créer un profil  
Twitter

8. Twitter vous présentera alors des choses qui seront susceptible de vous intéresser.



The screenshot shows the Twitter account creation process at the 'Interests' step. The browser's address bar shows the URL 'https://twitter.com/interests'. The page title is 'STEP 2 OF 3' and the main heading is 'What are you interested in?'. A blue 'Continue' button is located in the top right corner. Below the heading, there are seven interest categories, each in a rounded rectangle with a plus sign: 'News +', 'Music +', 'Entertainment +', 'YouTube +', 'Gaming +', 'ESports +', and 'Sports +'. Below these, there is a 'Fun +' category. At the bottom, there is a section titled 'LOOKING FOR EVEN MORE?' with a search bar containing the text 'Search for topics you're interested in' and a plus sign.

Si vous êtes d'accord avec l'une des propositions, Cliquez sur le signe « + » juste à côté. Ils seront ajoutés à vos intérêts. Twitter utilisera ces informations pour vous montrer différents types de contenu lorsque vous l'utiliser.

10. Vous pouvez également ajouter des intérêts qui n'ont pas été proposé par Twitter. Recherchez-les et ajoutez-les.



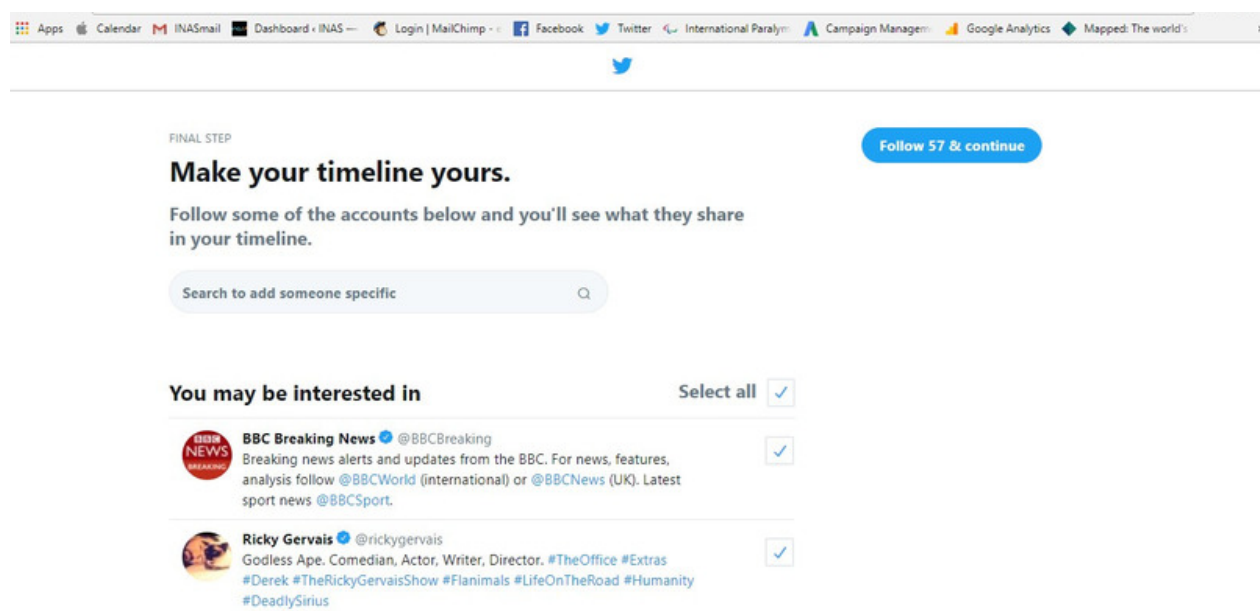
Créer un profil  
Twitter

11. La dernière étape consiste à commencer à suivre des personnes. Twitter vous fera encore quelques suggestions en fonction des intérêts que vous avez choisis précédemment. Vous n'êtes pas obligé de suivre ces comptes. Cliquez sur "Sélectionner tout" pour décocher toutes les cases si vous voulez choisir qui vous suivrez plus tard.

12. Si les comptes choisis par Twitter vous intéressent, cliquez simplement sur « suivre et continuer ».

13. Si vous préférez choisir vous-même, cliquez simplement sur « Continuer ».

14. Votre page d'accueil Twitter va apparaître. Twitter vous demandera de confirmer votre adresse e-mail. Aller dans vos mails et vérifier celui envoyé par Twitter. Lisez attentivement les instructions et assurez-vous de bien comprendre les raisons pour lesquelles Twitter utilisera vos informations.



Félicitation ! Vous avez maintenant un compte  
Twitter !!



Créer un profil  
Twitter

## Rester en sécurité sur les réseaux sociaux

En plus de pouvoir bloquer les gens, supprimer des commentaires et signaler d'autres utilisateurs des réseaux sociaux (demandez à la personne qui vous a aidé à configurer Facebook, Twitter et Instagram) voici quelques conseils généraux pour rester en sécurité sur les réseaux sociaux.

- Ne laissez pas la pression des pairs ou ce que font les autres sur les réseaux sociaux vous convaincre de faire des choses que vous ne voulez pas.
- Ne publiez aucune information d'identification vous concernant - que ce soit sur vos comptes personnels ou de fans ou dans vos messages - comme des numéros de téléphone, des photos de votre domicile, lieu de travail ou école, votre adresse ou votre date d'anniversaire.
- Si vous le pouvez, créez un compte courriel distinct pour vous inscrire et recevoir du courrier des réseaux sociaux. Ainsi, si vous souhaitez fermer votre compte ou votre page, vous pouvez simplement arrêter d'utiliser ce compte de messagerie. La configuration d'un nouveau compte de messagerie est très simple et rapide à utiliser avec des fournisseurs tels que Hotmail, Yahoo! Mail ou gmail.
- Utilisez des mots de passe compliqués. Ne partagez pas votre mot de passe avec quelqu'un d'autre que les personnes susceptibles de vous aider à gérer vos pages de fans.
  - Ce qui se passe en ligne reste en ligne. Ne dites rien ou ne publiez pas des photos qui pourraient vous causer de l'embarras plus tard.
  - Ne publiez jamais de commentaires abusifs ou susceptibles d'offenser des individus ou des groupes de la société.

Rester en  
sécurité sur les  
réseaux  
sociaux

- Soyez vigilant à ce que vos amis publient à votre sujet, ou répondez à vos publications, en particulier à propos de vos informations personnelles et de vos activités.
- N'oubliez pas que de nombreuses entreprises consultent régulièrement les réseaux sociaux des employés actuels ou potentiels. Faites donc attention à ce que vous dites, aux photos que vous publiez et à votre profil.
- Apprenez comment utiliser le site correctement.
- Soyez sur vos gardes contre les escroqueries, y compris les messages d'individus ou d'entreprises qui vous invitent à visiter d'autres pages ou sites.
- Si vous êtes victime d'une escroquerie, assurez-vous de supprimer les mentions J'aime et les autorisations d'application correspondantes de votre compte.
- Assurez-vous de disposer d'un logiciel antivirus / antispyware efficace et à jour et d'un pare-feu avant de vous connecter. Tout ce qui précède s'applique à tous les comptes de réseaux sociaux personnels que vous avez, et pas seulement vos pages de fans. Voici quelques conseils supplémentaires pour vos comptes personnels :

1. Méfiez-vous des demandes d'amis sur Facebook de personnes que vous ne connaissez pas. Ne les acceptez pas si vous ne savez pas qui ils sont.

Rester en  
sécurité sur  
les réseaux  
sociaux

2. Méfiez-vous des messages que vous recevez sur Facebook de personnes que vous ne connaissez pas. Si vous n'êtes pas sûr, demandez à quelqu'un de vous aider.

3. Apprenez comment utiliser le site correctement. Utilisez les fonctionnalités de confidentialité pour restreindre l'accès des étrangers à votre profil (voir "Sécurité sur Facebook")

Pour plus d'informations sur la sécurité sur les médias sociaux, y compris la façon de modifier vos paramètres pour rester en sécurité, consultez la section «Tirer le meilleur parti des médias sociaux».



Rester en  
sécurité sur les  
réseaux  
sociaux

#WeAreSport

# Follow INAS



@inassport



@inassport



@inas\_sports

[www.inas.org](http://www.inas.org)