

A photograph of two runners on a city street. The runner in the foreground is a man wearing a yellow tank top, a yellow cap, and black shorts. He is smiling and looking to the right. The runner in the background is a woman wearing an orange tank top and black shorts. They are running on a paved street with buildings and trees in the background. The image has a dark overlay.

# **RUNNING ADDICT.FR**

---

## **MEDIA KIT 2020**





Je m'appelle Nicolas Spiess, j'ai 32 ans et j'ai passé la moitié de ma vie à courir, soit plus de 17 années de pratique de la course à pied. Je n'ai aucune formation dans le domaine. Je suis juste un passionné qui s'auto-entraîne et progresse régulièrement depuis maintenant 8 ans. Et depuis tout ce temps, soyez sûrs que je me suis, à un moment ou à un autre, posé toutes les questions que vous pouvez avoir en tête.

J'ai eu la chance d'avoir plusieurs coaches aux méthodes différentes, côtoyé des athlètes de niveau régional, national ou international et des centaines d'amateurs qui courent simplement pour leur plaisir. Une caractéristique commune quel que soit le niveau et le degré de compétition qui nous anime, nous cherchons tous à bien faire et à nous faire plaisir en courant. Et pour me faire plaisir, j'avais besoin de progresser. Et pour cela... j'ai dû m'intéresser de près aux méthodes d'entraînement.

Voilà comment j'ai commencé à apprendre à propos de l'entraînement en course à pied. Je suis devenu passionné de physiologie et cette magnifique machine qu'est le corps humain me fascine. Je lis énormément de livres et publications scientifiques et j'ai appris de l'expérience de mes coaches et des athlètes que j'ai cotoyé. Je ne suis définitivement pas un « expert » de la course à pied pour autant. Mais à force de s'intéresser à ce sujet et d'expérimenter tout ce que j'ai appris sur moi-même (je suis aussi mon propre cobaye !), je suis devenu ce que j'appelle un amateur éclairé.



**MES  
PERF'**



**5KM  
16'58"**



**10KM  
34'14"**



**SEMI  
1H15**



**MARATHON  
2H55**



**QUALIFIÉ AUX CHAMPIONNATS  
DU MONDE 2019  
IRONMAN 70.3**

## CHIFFRES

### BLOG

6M

PAGES LUES  
PAR AN

↗ +50% YOY

250K

VISITEURS  
PAR MOIS

600K

PAGES LUES  
EN AVRIL 2020

### MÉDIAS SOCIAUX

NEWSLETTER  
ENVOI HEBDOMADAIRE

65K  
ABONNÉS

100K  
ABONNÉS

28K  
ABONNÉS

YouTube

85K  
ABONNÉS

↗ +3 000/MOIS

Google

1<sup>ER</sup>

RÉSULTAT EN FRANÇAIS POUR

- «RUNNING»
- «FOOTING»
- «COURSE À PIED»

1<sup>RE</sup>  
PAGE

POUR PLUS DE MILLE  
MOTS CLEFS DANS  
GOOGLE

## CHIFFRES (SUITE)

### TRAFIC

FRANCE

85%

CANADA

10%

BELGIQUE

3%

SUISSE

2%

### SITE RESPONSIVE

MOBILE

50%

DESKTOP

40%

TABLETTE

10%

### TRAFIC

ORGANIQUE

65%

SOCIAL

20%

DIRECT

12%

REFERAL

2%

### SEXE

HOMMES

59%

FEMMES

41%

### ÂGE

18-24

16%

25-34

32%

35-44

22%

45-54

15%

55+

8%



## ARTICLES LES PLUS CONSULTÉS



### CONSEILS AUX COUREURS

- Débuter la course à pied en quelques conseils » **400 000 vues** » [LIRE L'ARTICLE](#)
- Récupération, 10 conseils pour mieux progresser ! » **250 000 vues** » [LIRE L'ARTICLE](#)
- Footing : courir lentement pour courir vite » **400 000 vues** » [LIRE L'ARTICLE](#)



### TESTS DE PRODUITS

- Test Garmin Forerunner 230 et 235 montre GPS » **100 000 vues** » [LIRE L'ARTICLE](#)
- Test Nike Pegasus » **60 000 vues** » [LIRE L'ARTICLE](#)
- Adidas Adios : Boost tes performances ! » **50 000 vues** » [LIRE L'ARTICLE](#)



### RÉFLEXION SUR LE RUNNING

- Nutrition sportive : alimentation de la performance » **100 000 vues** » [LIRE L'ARTICLE](#)
- Comment se motiver à courir en 5 conseils » **50 000 vues** » [LIRE L'ARTICLE](#)
- Courir tous les jours, bon ou mauvais ? » **200 000 vues** » [LIRE L'ARTICLE](#)

## VIDÉOS LES PLUS VISIONNÉES



### CONSEILS AUX COUREURS

- 10 conseils pour améliorer sa technique » **650 000 vues** » [VOIR LA VIDÉO](#)
- Le grand paradoxe de l'endurance fondamentale » **450 000 vues** » [VOIR LA VIDÉO](#)
- Comment bien s'échauffer ? » **150 000 vues** » [VOIR LA VIDÉO](#)



### MON PROJET TRIATHLON 2019

- Championnat du Monde IRONMAN 70.3 2019 » **70 000 vues** » [VOIR LA VIDÉO](#)
- Camp d'entraînement en Arizona » **70 000 vues** » [VOIR LA VIDÉO](#)
- S'entraîner 15h/semaine quand on est amateur » **45 000 vues** » [VOIR LA VIDÉO](#)

**IRONMAN®**  
**WORLD CHAMPION**

M. Stohr  
N. Jones



**MEDIAKIT 2020**

## ILS ME FONT CONFIANCE





**Running  
Addict**

## **CONTACT**

**Nicolas Spiess**  
Montréal - Canada

+1 438 403-1988  
niko@running-addict.fr

[www.running-addict.fr](http://www.running-addict.fr)  
[www.youtube.com/runningaddict](http://www.youtube.com/runningaddict)

---

Crédits photos : [Elodie Le Pape](#) et [Finisher Pix](#)