

A photograph of two runners on a city street. In the foreground, a man with a beard and a yellow cap runs towards the camera, wearing a yellow tank top with 'RUNNING ADDICT' printed on it. Behind him, another runner in an orange shirt is visible. The background features a stone building and a colorful mural on a wall. The image has a dark overlay.

RUNNING ADDICT.FR

MEDIA KIT 2021





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

250K

VISITEURS
PAR MOIS

600K

PAGES LUES
EN JANVIER 2021

MÉDIAS SOCIAUX

NEWSLETTER
ENVOI HEBDOMADAIRE

65K

ABONNÉS

100K

ABONNÉS

33K

ABONNÉS

 YouTube

100K

ABONNÉS

Google

1^{ER}

RÉSULTAT EN FRANÇAIS POUR
- «RUNNING»
- «FOOTING»
- «COURSE À PIED»

1^{RE}
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

ILS ME FONT CONFIANCE





CONTACT

Nicolas Spiess
Montréal - Canada

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

www.running-addict.fr
www.youtube.com/runningaddict

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