



# FICHE OUTIL

## COMMENT UTILISER INSTAGRAM ?

### Instagram en Bretagne : quelques informations

- En 2025, Instagram compte 26,1 millions d'utilisateurs actifs mensuels en France
- 71 % des 16-29 ans utilisent Instagram quotidiennement.
- En Bretagne, la plateforme est très utilisée par les 15-35 ans, cible centrale du sport amateur.
- Les posts avec visuels authentiques (bénévoles, coulisses, émotions) performant mieux que les visuels "trop marketés".
- L'algorithme favorise les formats courts : Reels, Stories, carrousels.

### CONSEILS DE PROGRAMMATION

Jour	Créneaux efficaces
Lundi	8h-9h • 12h-13h • 17h-20h
Mardi	7h-10h • 12h-13h • 18h-20h
Mercredi	9h-12h • 15h-16h • 18h
Jeudi	7h-10h • 12h-14h • 20h
Vendredi	7h-8h • 14h-16h • 20h-21h
Samedi	9h-15h • 16h-20h
Dimanche	7h-8h • 16h-20h

**Attention, ce sont simplement des indications générales.**

**Il faut évidemment se fier à votre audience et donc à ce que recommande Meta au moment de la programmation.**

### PROGRAMMATION DES PUBLICATIONS

Meta permet de planifier les posts directement depuis une Page :

- Possibilité de programmer une publication entre 20 minutes et 29 jours à l'avance.
- Utiliser l'outil de programmation intégré ou les Meta Business Suite.
- Vérifier les heures d'activité de votre audience.



### CONSEILS POUR MAXIMISER L'ENGAGEMENT

---

- **Variés les formats :**
  - Réels = visibilité maximale
  - Carrousels = plus de temps passé sur vos posts
  - Stories = interaction directe (sondages, quiz)
  - Photos = simples et efficaces
- **Avoir de l'interaction avec ses abonnés :** quiz, questions/réponses, surprise ...
- **Publication 3 à 5 fois par semaine maximum !**

### POUR QUE LA LIGUE REPUBLIE

---

Nécessité d'identification : La Ligue de Bretagne de Handball ne peut relayer (reposter) un contenu que si le club l'identifie (mentionne) clairement sur sa publication.

### SUIVRE LES PERFORMANCES

---

-  Likes → Contenu qui plaît
-  Commentaires → Contenu engageant
-  Portée / vues → Visibilité du club
-  Nouveaux abonnés → Croissance de la communauté

 *Conseil : chaque fin de mois, regardez les 3 posts qui ont le mieux marché → recommencez dans ce style !*