



# Evaluation du site bougezchezvous.fr

Généré le 19 Juillet 2024 13:48

Le score est de 43/100







## Optimisation du contenu

	Titre	<p>Bougezchezvous.fr - Votre plateforme pour rester en forme, depuis chez vous</p> <p>Longueur : 75</p> <p>Idéalement, votre titre devrait contenir entre 10 et 70 caractères (espaces compris). Utilisez <a href="#">cet outil gratuit</a> pour calculer la longueur du texte.</p>												
	Description	<p>Longueur : 0</p> <p>Très mauvais. Nous n'avons pas trouvé de balise META description sur votre page. Utilisez <a href="#">ce générateur gratuit de balises META en ligne</a> pour créer une description.</p>												
	Mots-clefs	<p>Très mauvais. Nous n'avons pas trouvé de balise META keywords sur votre page. Utilisez <a href="#">ce générateur gratuit de balises META en ligne</a> pour créer des mots-clés.</p>												
	Propriétés Open Graph	<p>Bien, cette page profite des balises META Open Graph.</p> <table border="1" data-bbox="539 1413 1481 1877"> <thead> <tr> <th>Propriété</th> <th>Contenu</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>locale</td> <td>fr_FR</td> </tr> <tr> <td>type</td> <td>website</td> </tr> <tr> <td>title</td> <td>Bougezchezvous.fr - Votre plateforme pour rester en forme, depuis chez vous</td> </tr> <tr> <td>url</td> <td>https://bougezchezvous.fr/</td> </tr> <tr> <td>site_name</td> <td>Bougez chez vous</td> </tr> </tbody> </table>	Propriété	Contenu	locale	fr_FR	type	website	title	Bougezchezvous.fr - Votre plateforme pour rester en forme, depuis chez vous	url	https://bougezchezvous.fr/	site_name	Bougez chez vous
Propriété	Contenu													
locale	fr_FR													
type	website													
title	Bougezchezvous.fr - Votre plateforme pour rester en forme, depuis chez vous													
url	https://bougezchezvous.fr/													
site_name	Bougez chez vous													
	Niveaux de titre	<table border="1" data-bbox="539 1906 1481 1977"> <thead> <tr> <th>H1</th> <th>H2</th> <th>H3</th> <th>H4</th> <th>H5</th> <th>H6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>32</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <ul data-bbox="614 2011 1198 2076" style="list-style-type: none"> <li>• [H1] Restez en forme, depuis chez vous !</li> <li>• [H2] Derniers articles SPORT</li> </ul>	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	32	0	0	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
1	32	0	0	0	0									





# Optimisation du contenu

- [H2] 1 semaine sans sport : y a t-il déjà une perte de muscle ?
- [H2] Peut-on faire du cardio en prise de masse ?
- [H2] Comment et pourquoi connaître sa morphologie en musculation ?
- [H2] 15 min de cardio après la musculation : bon ou mauvais ?
- [H2] Combien de temps doit durer une séance de musculation ?
- [H2] Pectus Excavatum et musculation : quels impacts ?
- [H2] Derniers articles NUTRITION
- [H2] 6 idées de recettes de soupes qui sortent de l'ordinaire
- [H2] Quels sont les bienfaits du jus de concombre ?
- [H2] Collagène marin et acide hyaluronique : quelle marque choisir ?
- [H2] Quelles sont les meilleures protéines végétales pour la musculation ?
- [H2] Protéines en poudre pour la musculation : pourquoi passer au végétal ?
- [H2] 10 idées pour un apéritif léger avant un repas copieux
- [H2] Derniers articles MINCEUR
- [H2] Les dattes font-elles grossir ?
- [H2] Je veux maigrir mais je n'ai aucune volonté : que faire ?
- [H2] Magnésium et perte de poids : un lien possible ?
- [H2] Médicament pour maigrir : peut-on se faire rembourser par la sécu ?
- [H2] Bromélaïne : quel effet sur la perte de poids ?
- [H2] Combien d'entraînements HIIT par semaine pour maigrir ?
- [H2] Derniers articles SANTÉ
- [H2] Comment choisir un complément d'omega 3 ?
- [H2] Glycine ou collagène : que choisir ? Faut-il les associer ?
- [H2] Comment accélérer la digestion : les meilleures astuces
- [H2] Carence en vitamine b12 et douleurs articulaires : un lien possible ?
- [H2] Mycose cutanée : quelles sont les solutions pour s'en débarrasser ?
- [H2] Comment renforcer ses genoux ?
- [H2] `{{{tcb_post_title css='tve-u-17938114882' link='1' rel='0' target='0' inline='1' static-link='{"className":"","href":"https://bougezchezvous.fr/sport/congestion-musculaire-duree/","title":"Combien de temps dure la congestion après une séance ?","data-css":"tve-u-17938114882","class":""}' link-css-attr="tve-u-17938114882"}}`
- [H2] `{{{tcb_post_title css='tve-u-180aeb79f3c' link='1' rel='0' target='0' inline='1' static-link='{"className":"","href":"https://bougezchezvous.fr/nutrition/complements-alimentaires-indispensables/","title":"Quels compléments alimentaires prendre ? Nos « indispensables »","data-css":"tve-u-180aeb79f3c","class":""}' link-css-attr="tve-u-180aeb79f3c"}}`
- [H2] `{{{tcb_post_title css='tve-u-180aebe3192' link='1' rel='0' target='0' inline='1' static-link='{"className":"","href":"https://bougezchezvous.fr/minceur/les-courbatures-font-maigrir/","title":"Est-ce que les courbatures font maigrir ?","data-css":"tve-u-180aebe3192","class":""}' link-css-attr="tve-u-180aebe3192"}}`
- [H2] `{{{tcb_post_title css='tve-u-180aec193ba' link='1' rel='0' target='0' inline='1' static-link='{"className":"","href":"https://bougezchezvous.fr/sante/meilleur-multivitamine-pour-`

## Optimisation du contenu

		<pre>homme/", "title": "Meilleur multivitamine pour homme : notre enquête", "data-css": "tve-u-180aec193ba", "class": ""}' link-css-attr="tve-u-180aec193ba"}}}</pre>
	Images	Nous avons trouvé 2 image(s) sur cette page Web.  2 attribut(s) alt sont vides ou manquants. Ajouter un texte alternatif permet aux moteurs de recherche de mieux comprendre le contenu de vos images.
	Ratio texte/HTML	Ratio : 0%  le ratio de cette page texte/HTML est au-dessous de 15 pour cent, ce qui signifie que votre site manque de contenu textuel.
	Flash	Parfait, aucun contenu FLASH n'a été détecté sur cette page.
	Iframe	Génial, il n'y a pas d'Iframes détectés sur cette page.

## Liens

	Réécriture d'URLs	Bien. Vos liens sont optimisés!
	Tiret bas dans les URLs	Parfait! Aucuns soulignements détectés dans vos URLs.
	Liens dans la page	Nous avons trouvé un total de 24 lien(s) dont 0 lien(s) vers des fichiers
	Statistics	Liens externes : noFollow 0%  Liens externes : Passing Juice 0%  Liens internes 100%

## Liens dans la page

Texte d'ancre	Type	Juice
<a href="#">1 semaine sans sport : y a t-il déjà une perte de muscle ?</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Peut-on faire du cardio en prise de masse ?</a>	Interne	Passing Juice

## Liens dans la page

<a href="#">Comment et pourquoi connaître sa morphologie en musculation ?</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">15 min de cardio après la musculation : bon ou mauvais ?</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Combien de temps doit durer une séance de musculation ?</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Pectus Excavatum et musculation : quels impacts ?</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">6 idées de recettes de soupes qui sortent de l'ordinaire</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Quels sont les bienfaits du jus de concombre ?</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Collagène marin et acide hyaluronique : quelle marque choisir ?</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Quelles sont les meilleures protéines végétales pour la musculation ?</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Protéines en poudre pour la musculation : pourquoi passer au végétal ?</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">10 idées pour un apéritif léger avant un repas copieux</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Les dattes font-elles grossir ?</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Je veux maigrir mais je n'ai aucune volonté : que faire ?</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Magnésium et perte de poids : un lien possible ?</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Médicament pour maigrir : peut-on se faire rembourser par la sécu ?</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Bromélaïne : quel effet sur la perte de poids ?</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Combien d'entraînements HIIT par semaine pour maigrir ?</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Comment choisir un complément d'omega 3 ?</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Glycine ou collagène : que choisir ? Faut-il les associer ?</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Comment accélérer la digestion : les meilleures astuces</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Carence en vitamine b12 et douleurs articulaires : un lien possible ?</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Mycose cutanée : quelles sont les solutions pour s'en débarrasser ?</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Comment renforcer ses genoux ?</a>	Interne	Passing Juice

## Mots-clefs



Nuage de mots-clefs

## Cohérence des mots-clefs

Mot-clef	Contenu	Titre	Mots-clefs	Description	Niveaux de titre
----------	---------	-------	------------	-------------	------------------


## Ergonomie

	Url	Domaine : bougezchezvous.fr Longueur : 17
	Favicon	Génial, votre site web dispose d'un favicon.
	Imprimabilité	Aucun style CSS pour optimiser l'impression n'a pu être trouvé.
	Langue	Bien. Votre langue est : fr.
	Dublin Core	Cette page ne profite pas des métadonnées Dublin Core.


## Document

	Doctype	HTML 5
	Encodage	Parfait. Votre charset est UTF-8.
	Validité W3C	Erreurs : 537 Avertissements : 61
	E-mail confidentialité	Génial, aucune adresse e-mail n'a été trouvé sous forme de texte!
	HTML obsolètes	Génial! Nous n'avons pas trouvé de balises HTML obsolètes dans votre code.




## Document

	Astuces vitesse	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Excellent, votre site n'utilise pas de tableaux imbriqués.</li><li>✗ Mauvais, votre site web utilise des styles css inline.</li><li>✗ Mauvais, votre site web contient trop de fichiers CSS (plus de 4).</li><li>✗ Mauvais, votre site web contient trop de fichiers javascript (plus de 6).</li><li>✗ Dommage, votre site n'est pas optimisé avec gzip.</li></ul>
--	-----------------	--

## Mobile

	Optimisation mobile	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Icône Apple</li><li>✓ Méta tags viewport</li><li>✓ Contenu FLASH</li></ul>
--	---------------------	--

## Optimisation

	Sitemap XML	<p>Votre site web dispose d'une sitemap XML, ce qui est optimal.</p> <pre>http://bougezchezvous.fr/sitemap.xml http://bougezchezvous.fr/sitemap_index.xml</pre>
	Robots.txt	<pre>http://bougezchezvous.fr/robots.txt</pre> <p>Votre site dispose d'un fichier robots.txt, ce qui est optimal.</p>
	Mesures d'audience	<p>Manquant</p> <p>Nous n'avons trouvé aucun outil d'analytics sur ce site.</p> <p>Un outil de mesure d'audience vous permet d'analyser l'activité des visiteurs sur votre site. Vous devriez installer au moins un outil Analytics. Il est souvent utile d'en rajouter un second, afin de confirmer les résultats du premier.</p>