



# Evaluation du site flexderek.com

Généré le 19 Juillet 2024 15:33






Le score est de 44/100




## Optimisation du contenu

✓	Titre	Stretching online, растяжка, развитие гибкости тела Online уроки Longueur : 64 Parfait, votre titre contient entre 10 et 70 caractères.																
✓	Description	FlexDerekSchool - школа развития гибкости всего тела online. Stretching персональные и групповые тренировки ONLINE. Развитие гибкости тела Longueur : 138 Génial, votre balise META description contient entre 70 et 160 caractères.																
✗	Mots-clefs	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.																
✓	Propriétés Open Graph	Bien, cette page profite des balises META Open Graph. <table><thead><tr><th>Propriété</th><th>Contenu</th></tr></thead><tbody><tr><td>locale</td><td>ru_RU</td></tr><tr><td>locale:alternate</td><td>it_IT</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr><tr><td>title</td><td>Stretching online, растяжка, развитие гибкости тела Online уроки</td></tr><tr><td>description</td><td>FlexDerekSchool - школа развития гибкости всего тела online. Stretching персональные и групповые тренировки ONLINE. Развитие гибкости тела</td></tr><tr><td>url</td><td>https://flexderek.com/</td></tr><tr><td>site_name</td><td>Stretching online workshops</td></tr></tbody></table>	Propriété	Contenu	locale	ru_RU	locale:alternate	it_IT	type	website	title	Stretching online, растяжка, развитие гибкости тела Online уроки	description	FlexDerekSchool - школа развития гибкости всего тела online. Stretching персональные и групповые тренировки ONLINE. Развитие гибкости тела	url	https://flexderek.com/	site_name	Stretching online workshops
Propriété	Contenu																	
locale	ru_RU																	
locale:alternate	it_IT																	
type	website																	
title	Stretching online, растяжка, развитие гибкости тела Online уроки																	
description	FlexDerekSchool - школа развития гибкости всего тела online. Stretching персональные и групповые тренировки ONLINE. Развитие гибкости тела																	
url	https://flexderek.com/																	
site_name	Stretching online workshops																	




## Optimisation du contenu

		image	https://flexderek.com/wp-content/uploads/2024/02/gr1-1.png				
	Niveaux de titre	H1 0	H2 9	H3 10	H4 0	H5 0	H6 0
		<ul style="list-style-type: none"><li>• [H2] АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА</li><li>• [H2] БЕЗОПАСНОГО СТРЕТЧИНГА</li><li>• [H2] Мои</li><li>• [H2] Преимущества</li><li>• [H2] ЗАЧЕМ</li><li>• [H2] ЗАНИМАТЬСЯ</li><li>• [H2] СТРЕТЧИНГОМ</li><li>• [H2] Подписаться на соцсети:</li><li>• [H2] Написать мне:</li><li>• [H3] Сертификация</li><li>• [H3] Комфорт</li><li>• [H3] Удобство</li><li>• [H3] Зал</li><li>• [H3] Подход</li><li>• [H3] Цена</li><li>• [H3] Записаться в Telegram</li><li>• [H3] Записаться в Viber</li><li>• [H3] Записаться в WhatsApp</li><li>• [H3] Записаться по Email</li></ul>					
	Images	Nous avons trouvé 30 image(s) sur cette page Web. 9 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 : 2% 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	Dommage, vous avez des Iframes sur vos pages Web, cela signifie que son contenu ne peut pas être indexé par les moteurs de recherche.					

## Liens

	Réécriture d'URLs	Bien. Vos liens sont optimisés!				
	Tiret bas dans les URLs	Nous avons détectés des soulignements dans vos URLs. Vous devriez plutôt utiliser des tirets pour optimiser votre référencement.				

## Liens

		
	Liens dans la page	Nous avons trouvé un total de 27 lien(s) dont 0 lien(s) vers des fichiers
	Statistics	Liens externes : noFollow 0% Liens externes : Passing Juice 14.81% Liens internes 85.19%


## Liens dans la page

Texte d'ancre	Type	Juice
=	Externe	Passing Juice
<a href="#">Тренинг</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">О нас</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Методика</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Правила</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Противопоказания</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Отзывы и фото учеников</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Скидки и статьи</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Видеотренировки</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Пакет из всех видеокурсов</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Гибкость тела за 5 дней</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Универсальный курс гибкости</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Как сесть на шпагат</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Питание и развитие гибкости</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Махи ногами</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Занятия</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Групповые online тренировки stretching</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Индивидуальные тренировки</a>	Interne	Passing Juice

## Liens dans la page

<a href="#">Записаться</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Расписание</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Цены</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Контакты</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">я был вот таким.</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Записаться в Telegram</a>	Externe	Passing Juice
<a href="#">Записаться в Viber</a>	Externe	Passing Juice
<a href="#">Записаться в WhatsApp</a>	Externe	Passing Juice
<a href="#">&amp;nbsp;Пользовательское соглашение</a>	Interne	Passing Juice



## Mots-clefs

	Nuage de mots-clefs	противопоказания instagram тренировки фото <b>записаться</b> тренировку online whatsapp правила telegram
---	---------------------	--





## Cohérence des mots-clefs

Mot-clef	Contenu	Titre	Mots-clefs	Description	Niveaux de titre
записаться	6	✘	✘	✘	✔
тренировки	3	✘	✘	✘	✘
telegram	2	✘	✘	✘	✔
фото	2	✘	✘	✘	✘
тренировку	2	✘	✘	✘	✘












## Ergonomie

	Url	Domaine : flexderek.com Longueur : 13
	Favicon	Génial, votre site web dispose d'un favicon.


## Ergonomie

		
	Imprimabilité	Aucun style CSS pour optimiser l'impression n'a pu être trouvé.
	Langue	Bien. Votre langue est : ru.
	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 : 7 Avertissements : 8
	E-mail confidentialité	Attention! Au moins une adresse e-mail a été trouvée en texte clair. Utilisez <a href="#">une protection anti-spam gratuite</a> pour cacher vos e-mails aux spammeurs.
	HTML obsolètes	Génial! Nous n'avons pas trouvé de balises HTML obsolètes dans votre code.
	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	 Icône Apple
--	---------------------	---

## Mobile

	<ul style="list-style-type: none"><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://flexderek.com/sitemap.xml</pre> <pre>https://flexderek.com/sitemap_index.xml</pre>
	Robots.txt	<pre>http://flexderek.com/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>