

Podcast



Version novembre 2025

Copyright Hugo Cabral

Kit Média

A PROPOS DU PODCAST (INTRODUCTION)

Bienvenue dans "Au-delà du mur", le podcast dédié à tous aux passionnés de l'asphalte, de la nature, ou de la piste.

Ici, nous allons explorer les recoins de l'univers de la course à pied, que vous soyez novice ou que vous ayez déjà plusieurs dossards à votre actif. Au fil des épisodes, nous plongerons au cœur de la préparation physique et mentale, nous décortiquerons les secrets d'une nutrition équilibrée et nous nous pencherons sur les enjeux cruciaux de la santé pour vous permettre d'atteindre vos objectifs sportifs en toute sérénité.

Si vous recherchez des avis d'experts, des témoignages de sportifs, des conseils pratiques pour vous aider à améliorer votre condition physique, à renforcer votre mental, et à optimiser votre alimentation tout ça dans la bonne humeur, vous êtes au bon endroit.

Prenez une profonde inspiration, relâchez toutes les tensions, et préparez-vous à vous immerger mentalement, tout comme vous le feriez avant de partir pour une séance d'entraînement.

Votre voyage au-delà du mur commence ici.

GENRE

Episodes solo et interviews

ANNÉE DE CRÉATION

2023

DURÉE DES ÉPISODES

30 minutes

INDICATEURS

Écoutes mensuelles:

> 2'800

Plateformes d'écoute:

- Spotify
- Apple Podcasts
- Site internet

Abonnés (toutes plateformes)

> 1'200

Nombre d'épisodes:

> 160

Fréquence de publication

hebdomadaire

Audience (Top 3)

1. Suisse - 49%
2. France - 33%
3. Belgique - 3%

Âge (Top 3)

1. 35-44 ans - 40%
2. 28-34 ans - 29%
3. 45-59 ans - 15%

Genre

- Homme - 52%
- Femme - 43%

A PROPOSE DU MOI

Prénom

Hugo

Âge

41 ans

Etat civil

Marié, 2 enfants

Formation

Ingénieur

Entraîneur Course & Trail

Passions

Course à pied / Trail

Podcast

2

PROPOSITION DE VALEUR



PRE-ROLL

Un preroll est un format publicitaire diffusé juste avant le démarrage d'un contenu audio ou vidéo. Dans le cadre d'un podcast, cela représente l'occasion idéale pour un annonceur de capter l'attention de l'auditeur dès les premières secondes de l'épisode, garantissant ainsi un impact maximal du message publicitaire.

Exemple: "Vous écoutez le podcast Au-delà du mur mais avant, laissez-moi vous parler de notre sponsor..."



MID-ROLL

Un mid-roll est un format publicitaire inséré au milieu d'un contenu audio ou vidéo, par exemple au cours d'un podcast. Pour les annonceurs, c'est un moment stratégique pour s'adresser à un public déjà engagé, offrant ainsi une forte probabilité d'attention et un impact publicitaire accru.

Exemple: "Nous sommes à la moitié de l'épisode et je vais vous parler de notre sponsor..."



POST-ROLL

Un post-roll est un format publicitaire diffusé à la fin d'un contenu audio ou vidéo. Dans le cadre d'un podcast, il offre l'opportunité de laisser une dernière impression auprès d'auditeurs déjà investis dans le contenu, renforçant la mémorisation du message publicitaire.

Exemple: "Merci d'avoir écouté cet épisode de Au-delà du mur sponsorisé par..."

PRE-ROLL

20 secondes

Votre message est diffusé au début d'un épisode.

L'écriture et l'enregistrement de l'annonce par l'animateur sont compris dans le prix.

Calcul du prix de l'annonce

Coût par lecture **X** le nombre de lectures durant la campagne.

COÛT PAR LECTURE AUDIO - CHF 0.50

MID-ROLL

15 secondes

Votre message est diffusé au milieu d'un ou plusieurs épisodes.

L'écriture et l'enregistrement de l'annonce par l'animateur sont compris dans le prix.

Calcul du prix de l'annonce

Coût par lecture **X** le nombre de lectures durant la campagne.

COÛT PAR LECTURE AUDIO - CHF 0.45

POST-ROLL

15 secondes

Votre message est diffusé à la fin d'un ou plusieurs épisodes.

L'écriture et l'enregistrement de l'annonce par l'animateur sont compris dans le prix.

Calcul du prix de l'annonce

Coût par lecture **X** le nombre de lectures durant la campagne.

COÛT PAR LECTURE AUDIO - CHF 0.40

PARLONS-EN



DES QUESTIONS?

Je me tiens à votre disposition en cas de questions. Ensemble, nous trouverons à coup sûr la formule qui vous satisfera.

ADRESSE E-MAIL

hugo@audelaudumur.ch

SITE INTERNET

www.audeladumur.ch

N° DE TÉLÉPHONE

+41 (0) 79 305 45 87