

Guide Média Capa

2026

VOTRE MÉTIER EST DÉJÀ UNE BELLE HISTOIRE. RACONTONS-LA.



Bienvenue 🖐️

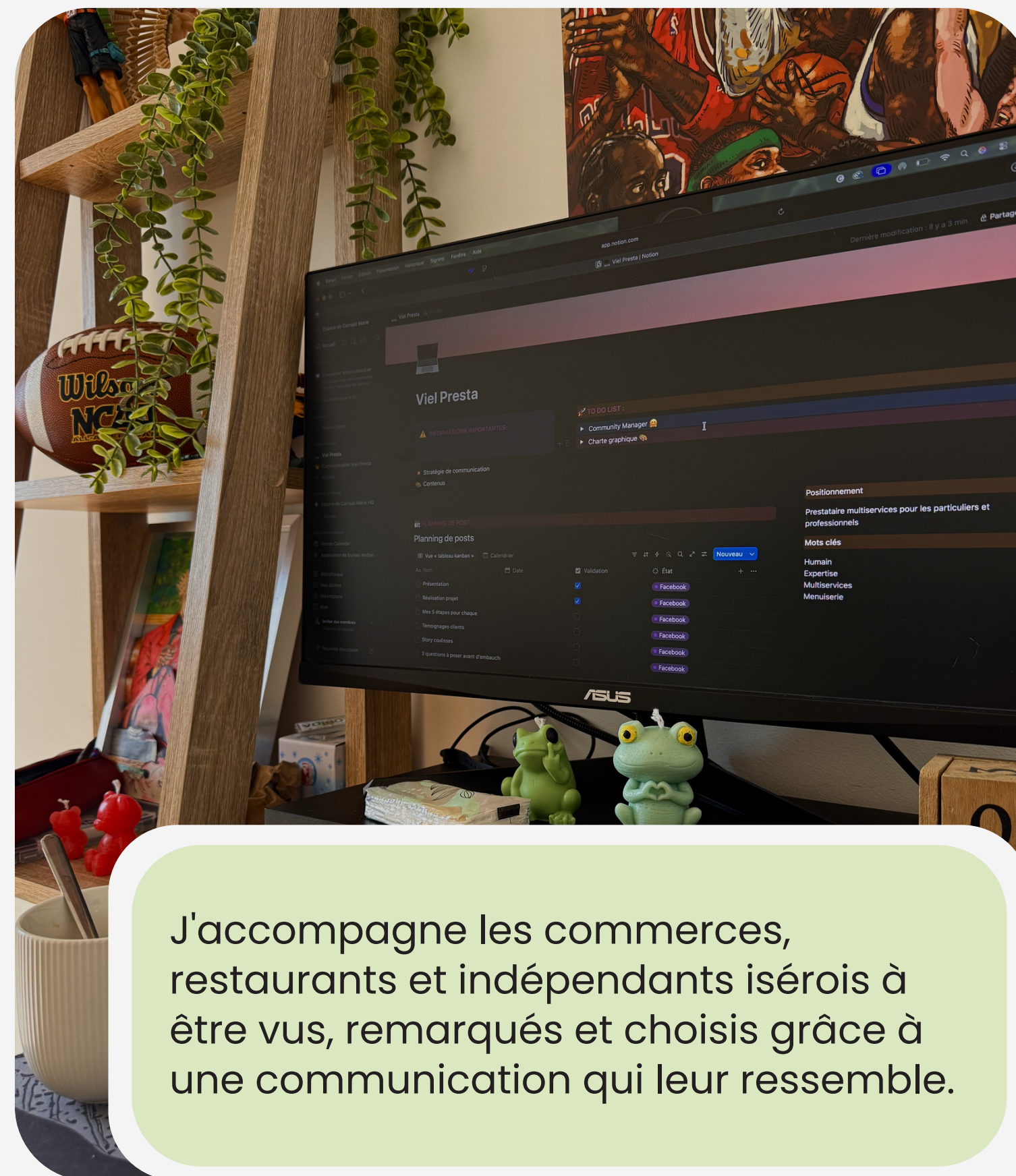
Si vous êtes ici, ce n'est sûrement pas par hasard.

Vous avez :

Une activité

Un savoir-faire

Une passion.



J'accompagne les commerces, restaurants et indépendants isérois à être vus, remarqués et choisis grâce à une communication qui leur ressemble.

Qui suis-je ?

Moi, c'est Marie.

Depuis toujours, j'ai besoin de **créer**, **d'imaginer** et de **découvrir** de nouvelles choses. Je dessine, je joue de la musique, j'aime la photo, la vidéo, le cinéma... Tout ce qui permet de **raconter** une histoire et de **transmettre** une émotion m'attire.

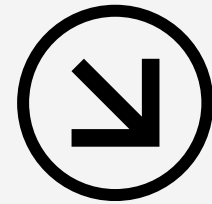
Quand j'ai découvert la **communication**, j'ai trouvé un métier qui réunissait tout ce que **j'aime** : la créativité, les idées, le partage et le challenge.

Depuis 4 ans, je travaille en tant que **chargée de communication** en entreprise, et ce que j'aime par-dessus tout, c'est qu'aucune journée ne se ressemble. **Réfléchir** à une stratégie, **créer** un contenu, **chercher** une nouvelle idée ou **découvrir** un nouvel outil... je ne m'en lasse pas.

C'est justement cette **passion** pour la **création** et cette envie **d'aider** les autres qui m'ont donné envie de créer **Média Capa**. Aujourd'hui, j'accompagne les **professionnels** qui ont un vrai **savoir-faire**, une belle histoire à **raconter**, mais qui manquent parfois de **temps** ou de **repères** pour communiquer.



Ma façon de travailler



Chaque entreprise est différente.

Il n'existe pas une seule façon de communiquer, ni une formule magique à appliquer à tout le monde.

Mon rôle est de vous accompagner avec une approche adaptée à votre activité, vos objectifs et vos contraintes.

Pour chaque projet, je m'appuie sur 4 piliers :



Comprendre

Découvrir votre activité, votre univers et vos enjeux pour savoir où aller.



Structurer

Mettre en place une direction claire pour arrêter de communiquer au hasard.



Créer

Imaginer des supports et contenus qui vous ressemblent et qui parlent à votre cible.



Accompagner

Vous guider avec des conseils simples et adaptés, sans jargon compliqué.



Il n'existe pas une seule façon de communiquer.

Une entreprise qui démarre n'aura pas les mêmes besoins qu'une entreprise déjà installée. Une personne qui manque d'idées n'aura pas forcément besoin du même accompagnement qu'une personne qui souhaite déléguer.

J'ai donc créé plusieurs formules pour vous accompagner étape par étape, selon votre situation, vos objectifs et votre budget.



Pack contenus

(aka mini budget)

Objectifs

Créer une banque de contenus professionnels pour avoir de quoi alimenter ses réseaux sans déléguer toute sa communication.

Pour qui ?

Commerces et indépendants qui veulent du contenu professionnel tout en gardant la gestion de leurs réseaux.

Il répond à : manque de contenu • petit budget • manque de temps

Livrables

- ✦ 20 à 30 photos éditées
- ✦ 3 à 5 vidéos (Réels / TikTok)
- ✦ Contenus prêt à publier

Timeline



Brief

½ journée de shooting

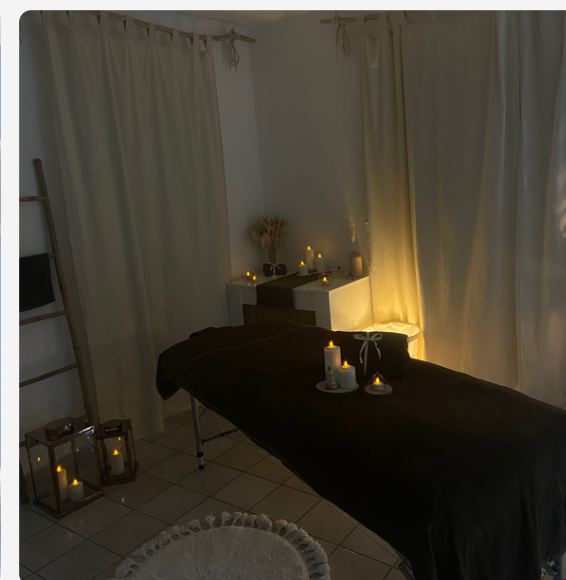
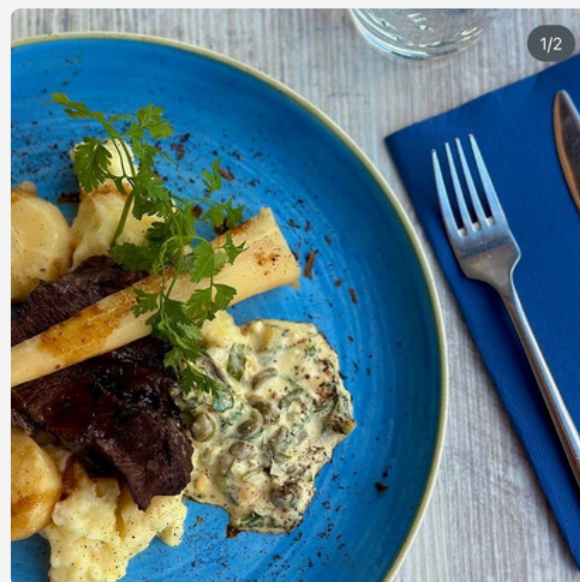
Retouches + montage

Livraison sous 7 à 10 jours ouvrés

Prestation ponctuelle, sans engagement

Budget

**À partir de
250€**



Pack visibilité

ta community manager

ta community manager

Objectifs

Contenu	Date	Statut	Commentaire
Réel - Insta	6 juillet 2026	Visibilité	● posté
Carrousel - insta	7 juillet 2026	Conversion	● posté
Réel - Insta	8 juillet 2026	Visibilité	● posté
Carrousel - insta	9 juillet 2026	Conversion	● posté
Réel - Insta	14 juillet 2026	Conversion	● posté
Carrousel - insta	16 juillet 2026	Visibilité	● posté
Carrousel - insta	19 juillet 2026	Engagement	● posté
Réel - Insta	21 juillet 2026	Engagement	● Pas commencé
Réel - Insta			● Pas commencé
Réel - Insta	27 juillet 2026	Engagement	● En cours
Carrousel - insta	24 juillet 2026	Conversion	● Pas commencé
Réel - Insta	2 août 2026		● Pas commencé
Réel - Insta		Engagement	● Pas commencé
Carrousel - insta	30 juillet 2026		● Pas commencé
Réel - Insta			● En cours
Réel - Insta			● Pas commencé
Réel - Insta			● Pas commencé
Réel - Insta			● Pas commencé

Créer une communication régulière et organisée pour rester visible sans y passer ses soirées.

Pour qui ?

Pour les commerces et indépendants qui
veulent communiquer régulièrement
mais n'y arrivent pas seuls.

Il répond à : manque de temps, d'idées et de régularité.

Livrables

- ✦ 20 à 30 photos retouchées / mois
- ✦ 5 à 6 vidéos montées / mois
- ✦ Création des publications
- ✦ Calendrier éditorial
- ✦ Rédaction des descriptions
- ✦ Programmation

1 mois de contenus programmés et bien pensés, sans prise de tête !

Timeline



Accompagnement mensuel

Préparation du mois

½ journée de shooting par mois

Création – montage – rédaction

Programmation des contenus

Bilan et ajustements en fin de mois

Budget

450€ / mois

Pack Délégation

Comm complète

Objectifs



Prendre en charge la communication pour permettre au professionnel de se concentrer sur son activité.

Créer un système qui permet au business d'être : VU → APPRÉCIÉ → CHOISI

Pour qui ?

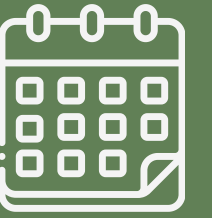
Pour les commerces et indépendants qui veulent développer leur visibilité sans gérer eux-mêmes leur communication.

Pour ceux qui veulent alléger leur charge mentale, gagner du temps et des clients.

Livrables

- ◆ Audit complet de communication
- ◆ Étude de votre cible et du parcours client
- ◆ Définition du positionnement et des messages clés
- ◆ 1 shooting de ½ journée / mois
- ◆ Calendrier éditorial
- ◆ 6 vidéos montées / mois
- ◆ 8 à 12 contenus / mois
- ◆ Rédaction - programmation - gestion des réseaux
- ◆ Suivi des performances + ajustements

Timeline



Engagement minimum de 3 mois

1er mois : stratégie + préparation + premier shooting

Calendrier éditorial, rédaction, publication et suivi

Bilan + ajustements chaque mois

Budget

À partir de 650 €/mois

Sur-mesure

Les options à la carte

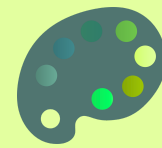
Pour qui ?

Vous avez un besoin qui ne rentre pas dans ces trois formules ?
On peut construire une prestation adaptée à votre projet.



Stratégie de communication

Pour clarifier votre communication, votre positionnement, vos messages, vos contenus et votre plan d'action.



Rebranding & identité

Pour faire évoluer votre image et créer une identité plus cohérente avec votre activité.



Shooting photo & vidéo

Pour vos produits, votre établissement, votre équipe, votre savoir-faire, un lancement ou un événement.



Création print

Menus, flyers, affiches, cartes, supports événementiels, cartes cadeaux...

Budget

Sur devis, selon votre projet, vos besoins et les livrables souhaités.

Quel accompagnement vous correspond ?

Pack contenus

Pack visibilité

Pack délégation

Vous démarrez votre activité



Vous avez besoin de bases solides



Vous manquez d'idées de contenus



Vous voulez mieux organiser votre communication



Vous avez besoin d'une stratégie complète



Vous voulez créer régulièrement du contenu



Vous souhaitez des images professionnelles



♥ Une petite précision

Chaque entreprise est différente, les accompagnements peuvent être ajustés selon votre projet, vos besoins et vos objectifs.

Si vous avez une idée ou un besoin qui n'apparaît pas ici, n'hésitez pas à m'en parler : on trouvera ensemble la solution la plus adaptée.



Parlons de votre projet !

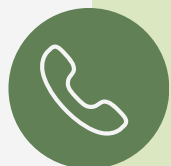
CONTACT



mediacapa.fr



media.capa38@gmail.com



06.52.00.79.08



media.capa

Vous avez envie de faire évoluer votre communication ?

Que vous soyez au début de votre aventure ou déjà lancé depuis plusieurs années, je serais ravie d'échanger avec vous pour comprendre votre projet et voir comment je peux vous accompagner.

Pas besoin d'avoir toutes les réponses avant de me contacter : c'est justement le but du premier échange 😊

Le premier appel de 20 min est gratuit et sans engagement, réservez-le !

