Adama Formations
SIRET : 83140081700019 | N° déclaration : 76341330934 | Version 4 — octobre 2026

Reprendre la main sur son site internet grâce à l'intelligence artificielle

Cinq séances individuelles pour améliorer votre visibilité en ligne sans dépendre d'un prestataire.

14h	Individuel	720 €	Qualiopi
5 séances individuelles	contenu adapté à votre site	OPCO / FAF	organisme certifié

Présentation de la formation

Vous avez déjà un site internet. Pourtant, vous faites encore appel à un prestataire pour modifier une page, améliorer votre référencement ou ajouter un nouvel élément.

Cette formation vous permet de reprendre la main sur votre communication en ligne. Pendant cinq séances, vous apprenez à utiliser l'intelligence artificielle comme un véritable assistant numérique pour améliorer votre site, rédiger vos contenus, optimiser votre référencement et développer votre autonomie.

Chaque séance s'appuie sur votre propre site internet. À l'issue de la formation, vous repartez avec des améliorations concrètes déjà mises en œuvre et une méthode pour continuer à faire évoluer votre présence en ligne.

1. Public visé

- Indépendants, freelances, auto-entrepreneurs
- Artisans, commerçants, professions libérales
- Dirigeants de TPE souhaitant faire évoluer eux-mêmes leur site professionnel

2. Prérequis

- Avoir un site internet actif (WordPress, Wix, Squarespace ou autre)
- Maîtriser les outils numériques courants (navigation web, email, bureautique)
- Disposer d'une connexion internet et d'une webcam

Procédure d'inscription

- Par email : contact@adama-formations.fr
- Par téléphone : +33 6 73 69 12 23

Délai d'accès : 5 jours après validation de l'inscription et de l'entretien de positionnement.

3. Modalités et délais d'accès

- Contact : contact@adama-formations.fr | +33 6 73 69 12 23
- Entretien de positionnement préalable obligatoire avant l'entrée en formation
- Délai d'accès : 5 jours après validation de l'inscription et de l'entretien de positionnement

4. Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Auditer et prioriser les améliorations d'un site internet professionnel
- Utiliser l'IA générative (Claude, ChatGPT) pour produire et optimiser ses contenus web
- Réaliser les principales optimisations SEO accessibles sans développement
- Construire un plan d'amélioration et d'animation éditoriale du site

5. Contenu de la formation

14 heures réparties en 5 séances individuelles. Chaque exercice est réalisé directement sur le site réel du participant.

Séance 1 (3h) — Diagnostic et priorités

Identifier les principaux freins à la visibilité et à l'efficacité du site.

- Audit technique rapide (vitesse, indexation, balises) — GTmetrix, Outiref, Search Console
- Analyse de la clarté du message et du positionnement
- Analyse SEO de premier niveau

Séance 2 (3h) — Clarification du message et pages clés

Améliorer les pages qui influencent le plus vos visiteurs.

- Définition du client idéal
- Clarification de la proposition de valeur
- Réécriture des pages principales avec l'IA (accueil, services, à propos)
- Optimisation des appels à l'action
- Structuration des contenus

Séance 3 (3h) — SEO pratique avec l'IA

Améliorer sa visibilité sur Google sans expertise technique.

- Recherche de mots-clés adaptés à son activité
- Construction d'un prompt IA personnalisé (identité, ton, client idéal)
- Optimisation des balises title, méta-description, H1/H2
- Création de FAQ pertinentes
- Amélioration du maillage interne
- Vérification et correction des contenus générés

Séance 4 (2h30) — Visuels et expérience utilisateur

Renforcer l'impact visuel et la crédibilité du site.

- Création de visuels avec l'IA (Canva IA, DALL-E, Ideogram)
- Cohérence graphique et identité visuelle
- Optimisation et compression des images pour le web
- Mise à jour des pages en direct
- Amélioration des formulaires de contact (conformité RGPD)
- Vérification des éléments de confiance

Séance 5 (2h30) — Pilotage et autonomie

Développer une autonomie durable dans la gestion du site.

- Connexion Google Analytics ou Matomo
- Lecture des indicateurs essentiels
- Compréhension du comportement des visiteurs
- Génération d'idées de contenus avec l'IA
- Construction d'un calendrier éditorial réaliste
- Élaboration du plan d'action personnalisé à 90 jours

6. Méthodes et moyens pédagogiques

Modalités de formation

- Distanciel synchrone (visioconférence) — format individuel
- Contenu entièrement adapté au site du participant

Méthodes pédagogiques

- Méthode expositive — apports théoriques ciblés sur les outils et techniques utiles au participant
- Méthode active — chaque notion est immédiatement appliquée sur le site réel du participant
- Méthode interrogative — ajustement continu en fonction des besoins et du niveau de maîtrise

Moyens pédagogiques

- Visioconférence avec partage d'écran
- Exercices pratiques appliqués directement sur le site du participant
- Utilisation guidée de ChatGPT et Claude pour la production de contenus
- Supports pédagogiques remis après chaque séance
- Livrables personnalisés (audit, prompt, calendrier éditorial, plan d'action)
- Espace apprenant Digiforma : documents pédagogiques, suivi, replays

Moyens techniques

- Plateforme de visioconférence sécurisée avec partage d'écran
- Outils d'audit gratuits (GTmetrix, Outiref, Google Search Console)

Soutien technique

Un soutien technique est disponible en cas de problème de connexion ou d'accès aux outils numériques. Contact : **contact@adama-formations.fr | 06 73 69 12 23**. Assistance pendant les horaires de formation et par e-mail sous 48h ouvrées.

7. Modalités de suivi et d'évaluation

Suivi de l'exécution

- Feuilles d'émargement signées par demi-journée
- Attestation d'assiduité
- Attestation de fin de formation

Évaluation des résultats

Avant	Questionnaire de positionnement (Digiforma) complété avant l'entrée en formation, complété par un entretien de positionnement.
Pendant	Régulation pédagogique continue : exercices appliqués, feedback formateur, ajustements en temps réel.
Évaluation finale	Audit comparatif avant/après du site — prompt IA opérationnel — calendrier éditorial 90 jours — plan d'action personnalisé — optimisations SEO appliquées sur le site.
À chaud (24h)	Questionnaire de satisfaction envoyé dans les 24h suivant la fin de la formation.
À froid (30j)	Questionnaire de satisfaction adressé 30 jours après la fin de la formation.

8. Indicateurs de résultats

⚠️ *Formation nouvelle — aucun indicateur disponible à ce jour.*

Les indicateurs seront établis à l'issue des premières sessions et analysés dans une démarche d'amélioration continue.

9. Équipe pédagogique

RB

Richard Benguigui

Référent pédagogique — Formateur Web & IA

Ancien journaliste et formateur en journalisme, Richard Benguigui s'est reconverti en 2016 dans les métiers du web. Il accompagne les indépendants et professionnels dans leur autonomie numérique. Président de la SASU Adama.

📧 contact@adama-formations.fr | 📞 +33 6 73 69 12 23

10. Informations pratiques

Intitulé commercial	Reprendre la main sur son site internet grâce à l'intelligence artificielle
Intitulé administratif	Utiliser l'intelligence artificielle pour gérer, optimiser et faire évoluer son site internet professionnel
Certification	Non certifiante
Durée	14 heures — accompagnement intensif sur cinq séances individuelles
Modalité	Distanciel synchrone (visioconférence) — sessions en direct
Effectif	Format individuel — 1 participant
Tarif	720,00 € — TVA non applicable, art. 261-4-4° du CGI
Financement	Selon votre statut : OPCO de l'employeur, FAF des indépendants (AGEFICE, FIF PL, FAFCEA…) ou France Travail. Formation non éligible au CPF — nous contacter pour vérifier votre éligibilité.

Délai d'accès	5 jours après validation de l'inscription et de l'entretien de positionnement
Version programme	Version 4 — Mise à jour : octobre 2026

11. Accessibilité aux personnes en situation de handicap

- Nous étudions chaque demande d'accès de manière individualisée afin d'identifier les adaptations possibles et de proposer, si besoin, une orientation adaptée.
- La formation se déroule en visioconférence et suppose de pouvoir utiliser un ordinateur de manière autonome. Certaines situations de handicap (notamment sensorielles) peuvent nécessiter des aménagements spécifiques : nous les examinons au cas par cas, en lien avec notre réseau de partenaires spécialisés (Agefiph, Cap emploi, Ressource Handicap Formation).
- Pour toute demande d'aménagement ou pour évaluer la faisabilité de votre parcours, contactez notre référent handicap au 06 73 69 12 23 ou à contact@adama-formations.fr, avant votre inscription.

12. Suites de parcours et débouchés

Selon les besoins, cette formation peut être complétée par la formation SEO local, pour développer la visibilité de son activité sur Google et Google Maps. Pour créer un nouveau site, la formation Créer et gérer un site internet sans coder (RS 7501) est plus adaptée.

Débouchés professionnels

- Gérer et faire évoluer son site en autonomie sans dépendre d'un prestataire
- Améliorer son référencement naturel et développer sa clientèle en ligne
- Produire du contenu régulier adapté à son activité grâce à l'IA

13. Procédure de réclamations

- Toute réclamation peut être adressée par écrit à Richard Benguigui — contact@adama-formations.fr — 1209 avenue Évêché de Maguelone, 34250 Palavas-les-Flots.
- Accusé de réception : sous 5 jours ouvrés.
- Réponse circonstanciée : sous 30 jours ouvrés.
- En l'absence de réponse satisfaisante, le stagiaire peut saisir le médiateur de la consommation compétent.