

Gabarits « Portrait de femme »

Voici deux modèles prêts à l'emploi pour créer vos portraits. Vous pouvez les recréer facilement sur des outils gratuits comme Canva en y important le logo de la campagne et celui de votre club.

Modèle 1 : Format carré (réseaux sociaux - Instagram, Facebook)

Objectif : Rapide, visuel et percutant. Idéal pour capter l'attention lors du défilement.

[Image du logo "Elle(s) en Garde" en haut à gauche]	[Image du logo de VOTRE CLUB en haut à droite]
[Insérez une GRANDE PHOTO de haute qualité, lumineuse et expressive de la personne. Un portrait en action ou un beau sourire fonctionnent très bien.]	
Prénom NOM <i>Escrimeuse, Maître d'armes, Bénévole...</i>	
Citation : "L'escrime m'a appris que la plus belle victoire est celle que l'on remporte contre soi-même."	
#EllesEnGarde #Escrime #NouvelleAquitaine @escrime_lena	

Guide d'utilisation (Format carré) :

1. **La photo est REINE :** Choisissez la plus belle photo possible. C'est ce qui attirera l'œil en premier.
2. **Le titre :** Mettez en avant le Prénom et le NOM.
3. **Le rôle :** Soyez concis. "Fleurettiste M17", "Maître d'armes", "Trésorière et maman de champion", "Arbitre régionale"...
4. **La citation :** Demandez-lui une phrase courte et forte. Qu'est-ce que l'escrime représente pour elle ? Qu'est-ce que ça lui a apporté ?
5. **Les hashtags :** Utilisez toujours **#EllesEnGarde** pour relier votre publication à la campagne régionale. Ajoutez le nom de votre club en hashtag !
6. **Le texte de la publication :** Dans le texte qui accompagne l'image sur les réseaux sociaux, vous pouvez raconter son histoire plus en détail.

Modèle 2 : Format A4 (affichage club, newsletter, presse locale)

Objectif : Détaillé et informatif. Parfait pour raconter une histoire et valoriser un parcours.

[Image du logo "Elle(s) en Garde" en grand en haut de la page]

Portrait de Femme : [Prénom NOM]

[Grande photo verticale de la personne, occupant environ 1/3 de la largeur de la page sur la gauche]	Rôle(s) dans le club : Sabreuse en compétition, Initiatrice pour les M9, Membre du Conseil d'Administration. Mon histoire avec l'escrime : "J'ai commencé l'escrime un peu par hasard à l'âge de 12 ans, en suivant une amie. Je n'ai plus jamais quitté les pistes. Ce qui n'était qu'un loisir est devenu une passion, puis un engagement. Aujourd'hui, transmettre les premières touches aux plus jeunes est ma plus grande fierté. Voir leurs yeux briller lorsqu'ils réussissent leur première fente me rappelle pourquoi j'aime tant ce sport..." Ce que l'escrime m'apporte au quotidien : "De la rigueur, sans aucun doute ! Mais aussi la capacité à analyser une situation rapidement et à prendre une décision. C'est un atout incroyable dans ma vie professionnelle. Et bien sûr, c'est mon échappatoire, le moment où je ne pense à rien d'autre qu'à la touche suivante." ### "L'escrime, c'est l'école de la vie : on apprend à toucher sans être touché, à respecter l'autre et à se relever après chaque défaite."
---	---

[Slogan en pied de page : "Plus qu'un sport, une répartie."]

#EllesEnGarde | www.votre-club.fr

Guide d'utilisation (Format A4) :

1. **Titre clair** : Le nom de la personne doit être immédiatement visible.
2. **Rôles multiples** : N'hésitez pas à lister tous ses engagements, même ceux qui paraissent mineurs. C'est la somme de ces engagements qui fait la richesse d'un club.
3. **Raconter une histoire** : La section "Mon histoire" est cruciale. Prenez le temps de discuter avec la personne. Comment a-t-elle commencé ? Une anecdote marquante ? Un souvenir fort ?
4. **Les bénéfices** : La section "Ce que l'escrime m'apporte" permet de créer une connexion avec les non-pratiquants en parlant de valeurs universelles (confiance, gestion du stress, etc.).
5. **Mise en page** : Aérez le texte. Utilisez des listes à puces si nécessaire. Le document doit donner envie d'être lu.