

KIT MÉDIA SEPTEMBRE 2026

Romane Courcault ●

Créatrice de contenu · Résilience, Santé,
Sport

uprise

MISE À JOUR SEPTEMBRE 2026





À PROPOS

À propos de Romane

Ça n'arrive pas qu'aux autres : une histoire vraie qui donne envie de se relever.

Souvent décrite par sa communauté comme inspirante, sincère et déterminée, Romane partage son quotidien d'athlète et d'étudiante sans filtre. Survivante d'un arrêt cardiaque à 15 ans, elle utilise ses plateformes pour briser les tabous de la santé globale : sport adapté, santé hormonale, gestion du stress et reconstruction. Son fil rouge du moment, la préparation de son premier 10 km, embarque une communauté jeune et très engagée. Votre marque s'intègre dans une histoire vraie, inspirante et impactante.

Vue d'ensemble



1,7 M.

de portée

5,7 %.

taux d'engagement

18-34.

ans, audience jeune

209 K.

vues

8,8 %.

taux d'engagement

19,2 K.

abonnés

Processus de collaboration

1

Call stratégique

Clarification des objectifs et fondations du message de marque.

2

Concept et script

Un storytelling fidèle à votre ADN, pensé pour convertir.

3

Tournage et montage

Romane incarne le concept, chaque format est monté pour sa plateforme.

4

Publication et amplification

Diffusion multi-plateformes pour maximiser la visibilité.

5

Reporting et insights

Analyse des performances et recommandations pour la suite.

FORMATS

- Reel dédié
- Série de stories
- Défi suivi sur plusieurs semaines (premier 10 km)
- TikTok et YouTube Shorts
- Pack Reel + TikTok + stories

MARQUES QUI LUI RESSEMBLENT

- Running : chaussures, montres, applications
- Santé féminine
- Prévention et premiers secours
- Mutuelles et assurances
- Équitation



ON TRAVAILLE ENSEMBLE ?

Nous contacter

**romane.courcault@uprise-
agency.com**

uprise

ROMANE COURCAULT • TALENT REPRÉSENTÉE PAR UPRISE • KIT MÉDIA
SEPTEMBRE 2026