



AUDREY ALLAIN  
Rédactrice web

in

44 ans - Permis de conduire  
- France

✉ allain.audrey@gmail.com

☎ 06.84.48.19.02

De formation ingénieur en agriculture, je suis rédactrice spécialisée dans ce domaine et sur les thèmes connexes depuis plus de 15 ans. Je propose également mes services pour les entrepreneurs de tous secteurs.

J'interviens pour des missions de relecture, de réécriture, de rédaction pour sites web (pages vitrine, articles, interviews,...) ainsi que la mise en place d'outils boostant la notoriété par le référencement naturel.

Autonome et réactive, je dispose de solides capacités de synthèse et d'un bon sens du relationnel. Je sais m'adapter aux besoins de chaque entreprise, en respectant les délais impartis.

Pour réussir notre collaboration, rien de tel que des contacts réguliers (par téléphone, par mail...) afin de réaliser des points d'étape.

## 🎓 FORMATIONS

### Animer un atelier d'écriture partagé - niveau 3

ARPAE

Mai 2025

Expérimentation directe de techniques - le Haïku, le conte et la nouvelle épistolaire -, avec

- Exploration de son propre potentiel créatif ;
- Expérimentation de la dynamique de l'écoute active ;
- Acquisition d'une méthode d'animation d'atelier d'écriture partagée ;
- Analyse de pratique .

### Maîtriser l'écriture radio et la mise en voix

LA SKOL

Décembre 2024 à février 2025

Les clés pour gagner en efficacité dans la préparation des animations radio, et intéresser plus encore le public et le tenir en haleine tout au long d'une émission.

Avec des exercices pratiques d'écriture autour de la chronique, du flux, de l'interview ou de tout type de format de radio.

### Réaliser un podcast

CLUB DE LA PRESSE DE BRETAGNE

Mars 2022

- Focus sur la promotion, le contenu, les facteurs clés de succès, des exemples de podcasts qui fonctionnent et d'autres qui ne fonctionnent pas
- Comprendre le fonctionnement d'un podcast avec des exercices pratiques

## 📁 COMPÉTENCES

### Web

- Rédaction web
- Relecture
- Réécriture / reformulation
- Interviews
- Référencement naturel
- Mise en ligne

### Logiciels utilisés

- Word, Excel, Powerpoint
- Audacity
- CMS (Wedia, Wordpress, Wix,...)

### Langues

- Anglais
- Allemand

## 📍 CENTRES D'INTÉRÊT

### Milieus associatifs

- 2021 - 2026 : AMAP Part de Marché
- 2021 : Terre de Liens - Pays de Saint-Malo
- 2017/2019 : Coordinatrice locale pour Femmes de Bretagne - Saint-Malo
- 2016 / 2018 : Adhérente - association Digital Saint-Malo, qui réunit les entrepreneurs et passionnés du numérique
- 2016 / 2019 : Responsable mailing pour l'Association des Parents d'élèves - Ecole de Courtoisville à Saint-Malo
- 2011 / 2012 : Enregistrement sonore d'un livre pour l'Amicale des donateurs de voix de Juvisy sur Orge (91)
- 2008 : Création de l'AMAP « En Seine Brin d'orge » de Juvisy sur Orge (91) / secrétaire

## Animer un atelier d'écriture partagé - niveau 2

ARPAE

Mars 2021

- Approfondir les axes de travail découverts au niveau 1 et acquérir la pratique de 11 nouvelles séances.
- Nommer les émotions : approche projective.
- Entraîner le langage symbolique : créer des personnages métaphoriques.
- Utiliser la création de fiction à des fins de transformation personnelle.
- Favoriser un développement relationnel durable.

## Animer un atelier d'écriture partagé - niveau 1

ARPAE

Septembre 2019

- Animer un Atelier d'écriture Partagé en milieu scolaire, associatif, éducatif, formatif ou d'insertion.
- Ouvrir une forme de relation valorisant avec les participants.
- Découvrir leur potentiel créatif.
- Apprécier la singularité de chacun.
- Véhiculer une approche positive de la personne dans l'établissement.

## Faire vivre son site internet (ou son blog)

VINCENT PEREIRA (CONSULTANT EN COMMUNICATION DIGITALE),  
AGENCE INAATIV

Janvier 2017

Élaborer une stratégie éditoriale efficace.

## Créer un site avec WordPress

TUTO.COM

Janvier 2017

Installer le CMS, personnaliser le site (choix du thème et des fonctionnalités), enregistrer du contenu, sécuriser le site et les données, améliorer les performances...

## Bâtir un projet de site Internet

VINCENT PEREIRA (CONSULTANT EN COMMUNICATION DIGITALE),  
AGENCE INAATIV

Janvier 2017

Les étapes clés pour réaliser un site web efficace : choix de l'hébergement, du nom de domaine et du CMS, structure et design du site, fonctionnalités possibles, management du contenu...

## Fomation en référencement naturel

MES ATELIERS SEO

Décembre 2015

Les bonnes pratiques du référencement naturel d'un site internet : comment optimiser les contenus web et gagner des places dans le positionnement sur les moteurs de recherche.

## Créer un site internet

PARTENAIRE DE RÉUSSITE

Février 2012

- . Comprendre la création et le fonctionnement d'un site web
- . Choisir les bons outils pour créer un site
- . Mettre en pratique les applications : création et modification d'un site
- . Travailler son référencement dès la création
- . Mettre en place une stratégie de communication web

- 2001 / 2002 : trésorière de l'association ISF (Ingénieurs Sans Frontières) de l'ESITPA

## Sport

- Vélo
- Cardio Dance
- Zumba
- Nage libre

## Lectures

- Romans
- Polars
- Bandes dessinées

## Formations annexes

- Utilisation des fleurs de Bach (niveaux 1 et 2)
- Ennéagramme (niveaux 1 à 5)

## Concevoir et piloter un projet éditorial

EMI-CFD

Novembre 2011

Concevoir, réaliser, encadrer et suivre un projet éditorial de l'idée jusqu'à la commercialisation

## Initiation à la réalisation vidéo

FLEC (FÉDÉRATION DE L'EXPRESSION CULTURELLE ET CINÉMATOGRAPHIQUE)

Octobre 2009 à décembre 2009

Découverte des différentes étapes de réalisation audiovisuelle, de la prise de vue, de la prise de son et du montage. Montage sur Final Cut Pro.

## Ecrire vite

UJJEF (UNION DES JOURNAUX ET JOURNALISTES D'ENTREPRISE DE FRANCE)

2008

## Dépoussiérer son style

CFPJ PARIS

2007

## Trouver des titres efficaces

CFPJ

2007

## Ingénieur en agriculture

ESITPA

Septembre 1999 à octobre 2004

## EXPÉRIENCES

---

### Rédactrice presse écrite

Saint-Malo Agglomération - 2022

- Rédaction d'un article sur le Plan Alimentaire Territorial pour le SMA magazine - numéro de janvier 2023.
- Interview

### Rédactrice web

Pour une Agriculture du Vivant - Septembre 2022 à décembre 2022

Rédaction de 13 pages de 500 à 1000 mots pour le nouveau site internet

### Rédactrice web / maraîchage

La Voix du Maraîcher - Février 2022 à mai 2022

- Rédaction d'articles : organisation de l'irrigation, enjeux de la récolte, gestion climatique des serres, pilotage de l'irrigation.
- Interviews

### Rédactrice web / secteur fruits et légumes

Libertyprim' - Juin 2020 à février 2021 - Freelance

- Rédaction de publi-reportages sur les professionnels des fruits et légumes
- Rédaction d'articles d'actualité sur la filière fruits et légumes

### Rédactrice web / secteur grandes cultures

www.YVOIR.fr - Depuis août 2006 - Freelance

- Rédaction, relecture, réécriture et mise en ligne d'articles web

- Préparation de la newsletter quotidienne
- Gestion d'un planning rédactionnel / Animation d'un réseau de spécialistes
- Interviews (dont audio)
- Réalisation de diaporamas sonores

## Rédactrice de contenu web / secteur bio

UFAB - Juillet 2020 à septembre 2020 - Freelance

- Rédaction de 10 pages pour le nouveau site internet : titre, intertitres, paragraphes dans le respect des prescriptions SEO indiquées (mots-clés)
- Référencement naturel : rédaction des balises title, description pour le back-office et maillage des liens internes

## Rédactrice web / association

APFSE - Décembre 2018 à janvier 2019

- Rédaction d'une page d'accueil sur la thérapie (<https://www.apf-somatic-experiencing.com/>)
- Rédaction d'une page témoignages auprès des clients (<https://www.apf-somatic-experiencing.com/temoignages/>)
- Référencement naturel

## Rédactrice web / agence

Agence Dixxit - Juillet 2018 à décembre 2018

- Rédaction de contenu web pour le nouveau site de l'ONF
- Entretiens auprès de référents
- Référencement naturel

## Rédactrice web

Agence Phileas - Octobre 2018

- Rédaction de contenu web (secteur agricole)
- Interview

## Rédactrice web pour entrepreneurs

Indépendante - Mai 2017 à juin 2019 - Freelance

- Relecture & réécriture des pages du site internet de Florence Dewulf ([www.florence dewulf.com](http://www.florence dewulf.com)), psychothérapeute, avec restructuration du contenu
- Rédaction du contenu du site internet pour la boutique BENIC ([www.boutiquebenic.bzh](http://www.boutiquebenic.bzh)), spécialisée en vêtements marins, chapellerie et accessoires : présentation de la boutique, pages produits et contact
- Rédaction des fiches produits pour la e-boutique de CALAO Création ([www.calao creation.fr](http://www.calao creation.fr)), qui propose du mobilier ethnique africain.

## Rédactrice blog

Femmes de Bretagne - Septembre 2016 à mai 2018 - Bénévolat

- Interview de Ludivine Poli, conseillère en image personnelle, et Sandra FM, docteur en santé publique et psychologue de la santé
- Interview de Hélène Mouchel, Art Massage
- Interview d'Annaïg Lescop, fondatrice d'ID Nautic
- Interview de Véronique Dufrénoy, ADN
- Interview de Michèle Meillac, fondatrice de Colibri Communication
- Interview de Marie-Sergine Menu, conseillère en communication
- Interview de Ludivine Poli, coach en image

## Rédactrice scientifique

Le Journal de la Science - Septembre 2009 - Bénévolat - France

Rédaction d'un article "Ours des cavernes : une étude remet en question les causes de son extinction"

## Rédactrice web et print

ARVALIS-Institut du végétal - Août 2006 à janvier 2014

- Référencement SEO des articles diffusés sur [www.arvalis-infos.fr](http://www.arvalis-infos.fr)
- Préparation de la newsletter hebdomadaire [www.arvalis-infos.fr](http://www.arvalis-infos.fr)
- Rédaction de communiqués et dossiers de presse
- Rédaction d'articles pour le magazine Perspectives Agricoles

## Correspondante locale

Journal du Pays Yonnais - Juin 2006 à juillet 2006 - La Roche sur Yon - France

Rédaction d'articles de presse (interviews, conférences, manifestations culturelles, sportives, ...)

## Attachée commerciale Vendée

BIO3G - Avril 2006

Prospection et vente de produits fertilisants chez les agriculteurs

## Auteur

[www.irenees.net](http://www.irenees.net) - Avril 2005 - France

Rédaction d'une fiche sur l'ouvrage "Nord-Sud : de l'aide au contrat, Pour un développement équitable", de Claude Marchant  
[http://www.irenees.net/bdf\\_fiche-documentation-92\\_en.html](http://www.irenees.net/bdf_fiche-documentation-92_en.html)

## Vente et promotion du Cognac et du Pineau des Charentes au SIA

Bernard Bégaud - Février 2005

## Stage de fin d'études sur les facteurs d'évolution des prix du lait dans les Alpes du Nord

SUACI / GIS Alpes du Nord - Mars 2004 à septembre 2004 - Chambéry (73)

- Conduite de projet
- Contacts avec l'ensemble des acteurs d'une filière
- Rédaction d'un mémoire

## Rédactrice bénévole

L'Année francophone internationale - Juillet 2004 - Bénévolat - France

Rédaction d'articles sur les principaux événements survenus en République Tchèque et Slovaquie en 2003 pour l'édition 2005 de l'AFI.

## Stage d'initiation à la recherche sur les plantes oléagineuses atypiques

Institut de Recherche en Productions Végétales (VURV) - Mai 2003 à août 2003 - Prague - République tchèque

- Bibliographie
- Compilations de statistiques
- Rédaction d'un compte-rendu

## Stage dans une exploitation agricole caprine et bovine

GAEC La Rambaudière - Décembre 2001 à juillet 2002 - Boismé (79)

- Participation aux travaux de l'exploitation
- Réalisation du diagnostic technico-économique de l'entreprise

## Employée maraîchage bio

Domaine de Coatilliau - Juillet 2001 à août 2001 - CDD - Ploubezre (22)

- Plantation
- Récolte
- Préparation de paniers