



ASSOCIATION LOI 1901 · INTERVENTIONS FRANCE ENTIÈRE

Activez le lien social.

Structure spécialisée en prévention santé mentale & santé physique.

Nos enjeux, notre méthode, nos dispositifs et notre mesure d'impact, pour tous les publics, sur tous les territoires.

LIVRE BLANC

Édition 2026
associationcorpoboxe.fr
contact@corpoboxe.com

Ce que contient ce **livre blanc**.

01	Qui sommes-nous	03
	Présentation de l'activité & mission associative	
02	Notre ADN	04
	Ingénierie & intervention par le sport	
03	Le constat	05
	Un enjeu transversal, des fragilités par public	
04	Notre approche	08
	L'activité physique comme outil de santé · les 5 piliers	
05	Notre méthodologie	09
	Un parcours structuré & une évaluation modulable	
06	Nos formats d'intervention	10
	Ateliers, formations & séminaires	
07	Nos dispositifs	11
	Des parcours sur-mesure, adaptés à chaque public	
08	Zoom dispositif	16
	Parcours Seniors : structure, volumes & évaluation	
09	Mesure d'impact	17
	Indicateurs, restitutions & critères de réussite	
10	Notre plateforme	19
	L'outil numérique qui pilote & objective nos actions	
11	L'équipe & les fondateurs	20
	Un collectif pluridisciplinaire	
12	Former vos équipes	21
	Formations portées par des partenaires Qualiopi	
13	Partenaires, financeurs & valeur	22
	Territoires, structures & ce que vous y gagnez	

« La santé n'est pas un confort. C'est la condition d'une vie digne, autonome et reliée aux autres. **Nous en faisons un terrain d'action concret** : pour les seniors comme pour les jeunes, les parents, les personnes éloignées de l'emploi ou en situation de handicap. »

L'ÉQUIPE FONDATRICE DE CORPOBOXE

Une association qui agit sur le **terrain**.

CorpoBoxe est une association loi 1901 qui intervient partout en France, en complémentarité des équipes des structures sociales et médico-sociales. Notre objet : faire du sport et de la prévention santé des leviers d'insertion, d'autonomie et de lien social pour tous les publics fragiles. La boxe éducative y tient une place centrale, aux côtés d'autres leviers physiques (crossfit, pilates, yoga, fitness...) : autant d'outils de santé exigeants et accessibles, qui remettent le corps en mouvement, restaurent la confiance et recréent du collectif.



Santé globale

Lutter contre la sédentarité, le stress chronique et les conduites addictives.



Remobilisation

Restaurer l'estime de soi pour favoriser l'insertion sociale et professionnelle.



Lien social

Briser l'isolement des seniors, des familles monoparentales et des publics éloignés.



Partenariat

Des projets clés en main, valorisables auprès de vos financeurs (ARS, CAF, État).

5

PILIERS SANTÉ

100%

SUR-MESURE

FR

FRANCE ENTIÈRE

Une structure d'ingénierie & d'intervention **par le sport.**

Structure spécialisée en prévention santé mentale et physique, nous concevons et pilotons des dispositifs sur-mesure, du diagnostic terrain au déploiement, portés par une équipe pluridisciplinaire. L'activité physique est notre levier concret d'engagement et de transformation.



Ingénierie & intervention par le sport

Du diagnostic terrain au déploiement : nous construisons le dispositif de A à Z et en assurons la mise en œuvre opérationnelle.



Approche holistique, équipe pluridisciplinaire

Athlètes de haut niveau, coaches, kinésithérapeutes, ostéopathes, psychologues, préparateurs mentaux, nutritionnistes, moniteurs APA...



Notre outil central : le sport

Un levier concret d'engagement et de transformation, décliné selon le public, le territoire et le besoin.



Un mal commun : on bouge trop **peu.**

Avant d'être un enjeu propre à chaque public, l'inactivité physique est un risque sanitaire massif et transversal. C'est le socle de notre action, et la raison d'être de la boxe éducative comme outil de santé.

95 %

des adultes en France

sont exposés à un risque de détérioration de leur santé par manque d'activité physique ou temps assis trop long. Seuls 5 % atteignent un niveau réellement protecteur ; plus d'un tiers cumulent inactivité et sédentarité.

SOURCE : ANSES, 2022

Les effets de l'activité physique adaptée sur la prévention sont aujourd'hui largement démontrés, à tous les âges. Pourtant, l'inactivité progresse, touchant plus durement les femmes (70 % en deçà des repères), les jeunes (seul un adolescent sur trois atteint 60 min/jour) et les publics précaires. Au-delà du corps, ce déconditionnement nourrit la perte de confiance, l'isolement et la fragilité psychique. Les pages suivantes déclinent ces enjeux pour chacun des publics que nous accompagnons.



Des fragilités **cumulatives**.

Chaque public fait face à des risques spécifiques, documentés par les autorités de santé. Tous partagent un même besoin : remettre le corps en mouvement, restaurer la confiance et recréer du lien.



Seniors · autonomie

~20 000

DÉCÈS/AN LIÉS À UNE CHUTE · +18 % EN 5 ANS

Les chutes sont la 1^{re} cause de décès accidentel après 65 ans (~175 000 hospitalisations/an). L'activité physique adaptée en est le levier de prévention reconnu.

SANTÉ PUBLIQUE FRANCE, 2024 · PLAN ANTICHUTE



Isolement · lien social

750 000

AÎNÉS EN « MORT SOCIALE » · → 1 M EN 2030

2 millions de seniors sont coupés de leurs proches, 2,5 millions se sentent seuls au quotidien. La pratique collective recrée du lien · au cœur du soin.

PETITS FRÈRES DES PAUVRES, BAROMÈTRE 2025



Jeunes · santé mentale

936 000

JEUNES SOUS PSYCHOTROPES EN 2023 · +18 %

Le suicide est la 3^e cause de décès des 15-29 ans ; près d'un lycéen sur cinq présente un risque de dépression. Les compétences psychosociales sont un levier reconnu.

ASSURANCE MALADIE 2024 · OMS · SANTÉ PUBLIQUE FRANCE



16-25 ans · insertion

1,4 M

JEUNES NI EN EMPLOI, NI EN ÉTUDES, NI EN FORMATION

Soit plus d'un jeune sur huit, et jusqu'à près d'un sur trois dans les quartiers prioritaires. ~80 000 décrochent chaque année sans qualification.

INSEE, 2021-2024

Prendre soin de celles et ceux qui tiennent.



Parents · parentalité

34 %

DES MÈRES CONCERNÉES PAR LE BURN-OUT PARENTAL

Jusqu'à 40 % chez les mères de foyers monoparentaux ; 6 % des parents en situation de burn-out avéré. Charge mentale moyenne déclarée : 7,4/10.

SANTÉ PUBLIQUE FRANCE 2024 · IFOP



Handicap · inclusion

1 / 6

FRANÇAIS CONCERNÉ PAR UNE SITUATION DE HANDICAP

L'accès à une activité physique adaptée et au lien social reste très inégal. Notre approche encadrée par des moniteurs APA ouvre une pratique sécurisée et valorisante.

ORDRE DE GRANDEUR · SOURCES PUBLIQUES



Conduites à risques

38 %

DES 15-25 ANS SE DÉCLARENT « ACCROS » AU TÉLÉPHONE

Écrans, tabac, alcool : la prévention passe par la régulation des émotions et le renforcement des ressources personnelles, sans jugement, par le corps et le collectif.

RAMSAY SANTÉ, 2022



Enfants · citoyenneté

1 / 3

SEULEMENT DES 11-17 ANS ATTEINT 60 MIN D'ACTIVITÉ/ JOUR

Sédentarité précoce, perte d'estime de soi : le sport éducatif travaille la citoyenneté, le respect des règles et la confiance dès le plus jeune âge.

ANSES (INCA 3)



L'activité physique, un véritable **outil de santé.**

L'activité physique mobilise le corps à travers des situations motrices variées, sécurisées et accessibles. Boxe éducative, crossfit, yoga, pilates, fitness : chaque modalité crée de l'engagement là où l'activité classique peine à mobiliser, et s'adapte à chaque public.



Nos 5 piliers santé

Un cadre commun, décliné selon les besoins de chaque public.



01 **REST**

MIEUX DORMIR

Gestion de la fatigue, hygiène de vie : retrouver des nuits qui réparent.



02 **FLOW**

BOUGER

Mobilité douce et réappropriation corporelle : se remettre en mouvement, en confiance.



03 **FUEL** **SE NOURRIR**

Alimentation santé à petit budget : bien manger sans se ruiner.



04 **MINDSET** **MENTAL**

Confiance, gestion des émotions et du stress : être solide à l'intérieur.



05 **UNIT** **VIVRE ENSEMBLE**

Respect, règles communes, inclusion : faire équipe, faire société.

Un parcours structuré, du diagnostic à l'ancrage.

CorpoBoxe ne propose pas d'interventions isolées, mais un parcours pensé pour produire des effets mesurables et durables, adapté à chaque structure et à chaque niveau d'autonomie.

1 Audit & diagnostic

Analyse du public, des capacités et des enjeux du territoire pour concevoir un parcours sur-mesure.

2 Déploiement

Séances collectives encadrées, progressives et sécurisées, au plus près des lieux de vie.

3 Suivi & ajustement

Mesures intermédiaires, retours terrain et adaptation continue des contenus.

4 Bilan & ancrage

Restitution des résultats, valorisation auprès des partenaires et pérennisation des acquis.

Une évaluation modulable, à votre rythme

Le nombre de temps de mesure n'est pas figé : de quelques points à une douzaine selon le parcours, grâce à notre plateforme. Quel que soit le public, l'objectif reste d'objectiver le progrès.

T0

Bilan initial : état de départ

T1...

Temps intermédiaires : jusqu'à 12 points

Tn

Bilan final : mesure de l'impact



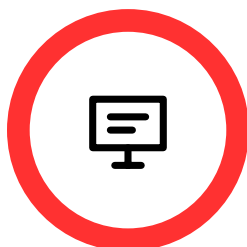
Trois manières d'agir, **selon vos besoins.**

Nos dispositifs se déclinent en plusieurs formats, combinables au sein d'un même parcours, pour s'adapter au rythme et aux contraintes de votre structure.



Ateliers & coaching

Réguliers ou ponctuels, thématiques, au plus près du terrain et des bénéficiaires.



Formations & workshops

Sur les thèmes liés au parcours, pour transmettre et ancrer les bonnes pratiques.



Séminaires

En groupe, pour mobiliser, ancrer et célébrer les bonnes pratiques collectivement.



Un parcours pour chaque public.

L'adaptation au public cible est notre fil conducteur : chaque dispositif est conçu sur-mesure, pour un public et un territoire précis. Déployables seuls ou combinés, ils s'enrichissent en continu. Vue d'ensemble, puis fiches détaillées.

SUR MESURE

Projet adapté

INGÉNIERIE SOCIALE

Une problématique spécifique ? Nous co-construisons un dispositif : audit, montage de projet, recherche de financements.

Ergonome

Psychologue

Kiné

16-25 ANS

Parcours Insertion

REMOBILISATION & EMPLOI

Confiance, savoir-être, levée des freins périphériques à l'emploi par la rigueur du sport.

Athlètes

Psychologue

PRÉVENTION

Parcours Addictions

JEUNES & CONDUITES À RISQUES

Comprendre, réguler ses émotions, renforcer ses ressources, sans jugement.

Psychologue

Sophrologue

BIEN VIEILLIR

Parcours Seniors

AUTONOMIE & PRÉVENTION DES CHUTES

Équilibre, mobilité, lien social. Redonner confiance dans le mouvement.

Kiné

Éduc. APA

PARENTALITÉ

Parcours Mamans

CHARGE MENTALE & ÉPUISEMENT

Alléger la charge mentale, prévenir l'épuisement, renforcer la santé physique.

Sophrologue

Nutritionniste

RÉUSSITE

Parcours Jeunes

SANTÉ MENTALE & CPS

Confiance en soi, compétences psychosociales, prévention du décrochage.

Éducateur sportif

Psychologue

ENFANCE

Parcours Enfants

CITOYENNETÉ & ESTIME DE SOI

Citoyenneté, lutte contre la sédentarité, respect des règles et confiance en soi par le jeu et le sport éducatif.

Éducateur sportif

Psychologue

INCLUSION

Parcours Handicap

SPORT-SANTÉ & PARTICIPATION

Autonomie, capacités physiques et psychosociales, lien social et pleine participation à la vie du territoire.

Moniteur APA

Kiné

Psychologue



16-25 ANS · INSERTION

Remobilisation & emploi

1,4 M de jeunes ne sont ni en emploi, ni en études, ni en formation (Insee).

OBJECTIFS

- ◆ Restaurer la confiance et l'estime de soi
- ◆ Travailler la posture professionnelle
- ◆ Lever les freins périphériques à l'emploi

LEVIERS

- ◆ La rigueur et le cadre du sport
- ◆ Remobilisation physique et mentale
- ◆ Hygiène de vie : sommeil, alimentation

Athlètes

Psychologue

Préparateur mental



ADOLESCENTS · RÉUSSITE

Santé mentale & citoyenneté

Le suicide est la 3^e cause de décès des 15-29 ans ; ~1 lycéen sur 5 à risque de dépression.

OBJECTIFS

- ◆ Développer la confiance et l'expression émotionnelle
- ◆ Renforcer les compétences psychosociales (CPS)
- ◆ Prévenir le décrochage

LEVIERS

- ◆ Sport, santé & citoyenneté
- ◆ Épanouissement et estime de soi
- ◆ Construction du projet d'avenir

Éducateur sportif

Psychologue

Athlète



PRÉVENTION · CONDUITES À RISQUES

Réguler, comprendre, se **renforcer**

38 % des 15-25 ans déclarent une relation problématique au téléphone ; écrans, tabac, alcool en hausse.

OBJECTIFS

- ◆ Comprendre les mécanismes de l'addiction
- ◆ Réguler ses émotions
- ◆ Renforcer ses ressources personnelles

Psychologue

Sophrologue

Athlète

LEVIERS

- ◆ Sans jugement, avec méthode
- ◆ Le corps et le souffle
- ◆ La force du collectif



PARENTALITÉ · MAMANS

Prendre soin de celles qui **prennent soin**

34 % des mères concernées par le burn-out parental, jusqu'à 40 % en foyer monoparental (SpF · IFOP).

OBJECTIFS

- ◆ Alléger la charge mentale
- ◆ Prévenir l'épuisement parental
- ◆ Renforcer la santé physique

Sophrologue

Nutritionniste

Ostéopathe

LEVIERS

- ◆ Un temps pour soi
- ◆ Du lien entre pairs
- ◆ Sommeil & alimentation



ENFANCE · CITOYENNETÉ

Grandir, respecter, **s'affirmer**

Seul **1 enfant sur 3** (11-17 ans) atteint 60 min d'activité physique par jour (ANSES).

OBJECTIFS

- ♦ Travailler la citoyenneté et le respect des règles
- ♦ Lutter contre la sédentarité précoce
- ♦ Renforcer l'estime de soi

Éducateur sportif

Psychologue

LEVIERS

- ♦ Le jeu et le sport éducatif
- ♦ Un cadre collectif bienveillant
- ♦ La coopération entre pairs



INCLUSION · HANDICAP

Une pratique sécurisée & **valorisante**

Environ **1 Français sur 6** vit une situation de handicap ; l'accès au sport-santé reste très inégal.

OBJECTIFS

- ♦ Renforcer les capacités physiques et psychosociales
- ♦ Encourager l'autonomie
- ♦ Favoriser la participation au territoire

Moniteur APA

Kinésithérapeute

Psychologue

LEVIERS

- ♦ Activité physique adaptée (APA)
- ♦ Un cadre sécurisé et progressif
- ♦ Le lien social



INGÉNIERIE SOCIALE · SUR-MESURE

De l'idée au **financement**

Une problématique spécifique sur votre territoire ? Nous concevons le dispositif qui y répond · **de A à Z.**

OBJECTIFS

- ♦ Audit & diagnostic territorial
- ♦ Montage de projet & ingénierie pédagogique
- ♦ Recherche de financements

LEVIERS

- ♦ Dialogue inter-disciplinaire
- ♦ Fiche technique & budget
- ♦ Déploiement & évaluation d'impact

Ergonome

Psychologue

Kinésithérapeute



Parcours Seniors - un exemple concret.

Un dispositif type, pour illustrer notre logique : un cadre standardisé, des volumes maîtrisés et une évaluation rigoureuse. Cette architecture est transposable à l'ensemble de nos parcours.

Prévenir la perte d'autonomie des 60 ans et plus

Centres sociaux, résidences autonomie & EHPAD (Bouches-du-Rhône) · Séances de 1h30 hebdomadaires, gratuites · Activité physique adaptée, sans contact, + ateliers nutrition. **Évaluation spécifique : tests TUG & 5TSTS, échelles 0-10, 13 indicateurs, sur plusieurs temps de mesure.**

6

structures partenaires

216

séances · 324 h

72

bénéficiaires directs

12

participants / groupe

13

indicateurs d'évaluation

1h30

durée d'une séance

Financiers cibles :

ARS PACA

Conférence des financeurs des Bouches-du-Rhône

Ville de Marseille



Un impact **objectifé**, pas déclaratif.

Quel que soit le public, chaque parcours est mesuré par des tests fonctionnels validés et des échelles d'auto-évaluation, comparés à chaque temps de mesure du parcours. Voici nos critères de réussite cibles.

≥ 80 %

maintiennent ou améliorent au moins un indicateur fonctionnel

≥ 75 %

déclarent une amélioration de leur bien-être ou de leur confiance

≥ 85 %

de satisfaction (bénéficiaires & structures partenaires)

SANTÉ & CONDITION PHYSIQUE

- ◆ Condition physique générale & mobilité
- ◆ Tests fonctionnels adaptés au public

BIEN-ÊTRE & SANTÉ MENTALE

- ◆ Bien-être psychologique ressenti
- ◆ Confiance en soi & estime de soi
- ◆ Gestion du stress & des émotions

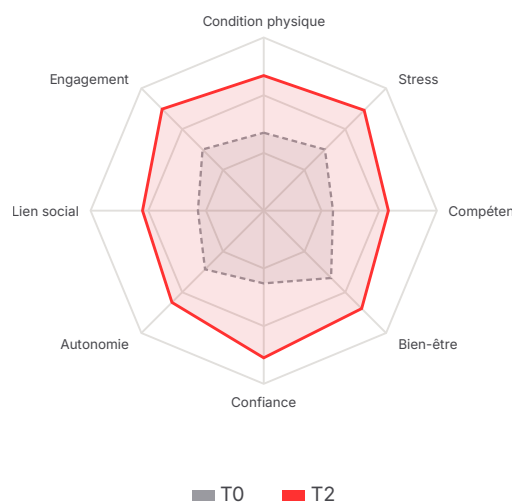
LIEN SOCIAL & ENGAGEMENT

- ◆ Sentiment d'appartenance / isolement
- ◆ Assiduité & motivation en séance

INDICATEURS PROPRES AU PARCOURS

- ◆ Jeunes : compétences psychosociales · Insertion : freins à l'emploi
- ◆ Parents : charge mentale · Seniors : autonomie & équilibre

PROFIL DE COHORTE · APERÇU



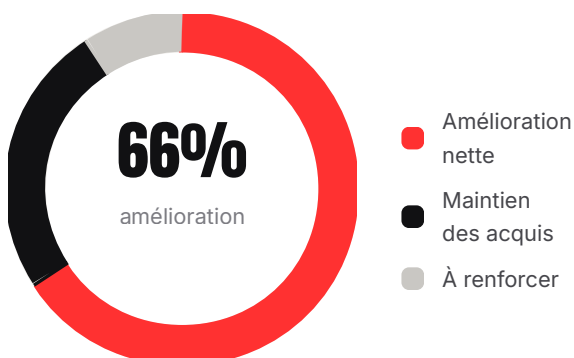
Graphique multi-dimensions : profil moyen d'une cohorte entre le premier et le dernier temps de mesure. Valeurs illustratives. Chaque dispositif produit ses propres données.

Des restitutions **claires**, pour décider.

À partir des données collectées, nous produisons des restitutions lisibles par les équipes et les financeurs : graphes de progression, nuages de mots issus des verbatims et synthèses qualitatives.

Progression mesurée

EXEMPLE DE RESTITUTION



Sur un indicateur fonctionnel donné, entre le bilan initial et le bilan final.

Verbatims des bénéficiaires

EXEMPLES RECUEILLIS

« Je n'osais plus sortir de chez moi. Maintenant, j'attends le rendez-vous de la semaine. »

· Participante, atelier collectif

« J'ai repris confiance dans mon corps, et dans ma tête aussi. »

· Participant, parcours remobilisation

« On transpire, on rigole, on se sent vivant. On forme une équipe. »

· Participante, séance de groupe

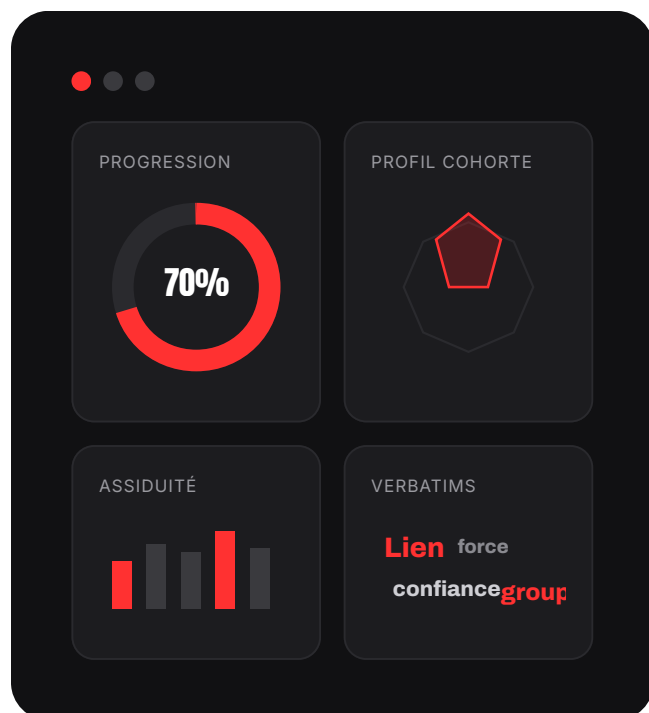
Nuage de mots : ce que les participants retiennent

SYNTHÈSE QUALITATIVE DES VERBATIMS (EXEMPLE)

Confiance Ensemble **Énergie** Respect
Sourire **Lien** Fierté Progrès **Groupe**
Souffle Plaisir Calme Force Sérénité

Une plateforme qui **pilote & objective.**

Derrière chaque dispositif, un outil numérique propriétaire conçu par CorpoBoxe : il orchestre le déploiement, centralise les mesures et génère automatiquement les restitutions. C'est notre garantie de qualité, de traçabilité et de rigueur, à l'échelle de toutes nos interventions.



Ce que la plateforme **permet**

- **Planifier & affecter** : séances, intervenants et structures, à grande échelle.
- **Suivre les indicateurs** à chaque temps de mesure et l'assiduité, par bénéficiaire et par cohorte.
- **Restituer automatiquement** : graphes de progression, profils multi-dimensions, nuages de mots, verbatims.
- **Tableaux de bord** par structure et par territoire, exportables pour vos financeurs.

Conçue dans le respect du RGPD. Présentation détaillée sur demande.

Traçabilité

Chaque mesure horodatée, rattachée au bénéficiaire et à la structure.

Exports financeurs

Tableaux de bord par structure et territoire, prêts pour vos bilans.

RGPD

Données de santé traitées dans un cadre sécurisé et conforme.

Un collectif pluridisciplinaire.

Des spécialistes pour chaque étape du parcours et chaque public, sélectionnés et formés à la méthodologie CorpoBoxe pour garantir qualité, sécurité et cohérence sur l'ensemble des structures.

Athlètes de haut niveau

Kinésithérapeutes

Ostéopathes

Éducateurs APA

Éducateurs sportifs

Moniteurs APA

Psychologues

Préparateurs mentaux

Sophrologues

Nutritionnistes & diététiciens

Ergonomes

Médecins

Préparateurs physiques

Les fondateurs



Yacine Benrachah

COORDINATION GÉNÉRALE

Structure les parcours, garantit leur efficacité et coordonne leur mise en œuvre sur le terrain.



Nordine Mahieddine

DIRECTEUR SPORTIF ·
COMBATTANT PRO

Boxeur professionnel international (Top 3 mondial GLORY) : conçoit et encadre les séances avec exigence, énergie et bienveillance.



Rémy Charara

KINÉSITHÉRAPEUTE ·
DIRECTION DES PROGRAMMES

Spécialiste du mouvement : veille à la sécurité, la posture et la santé durable des bénéficiaires.

Tous nos intervenants sont formés à la méthodologie CorpoBoxe et sensibilisés aux publics fragiles, pour une intervention **sûre, cohérente et de qualité**, partout en France.

Au-delà des bénéficiaires, **vos équipes.**

Nous formons celles et ceux qui tiennent le terrain au quotidien : travailleurs sociaux, éducateurs, soignants. Les formations sont portées par **des partenaires certifiés**

Qualiopi : ensemble, nous créons des modules adaptés aux réalités de votre structure.



PARTENAIRES CERTIFIÉS QUALIOPi

Formation Sur-Mesure

Une problématique spécifique (épuisement professionnel, gestion de l'agressivité des publics, troubles musculo-squelettiques) ? Nous concevons le programme pédagogique qui y répond.

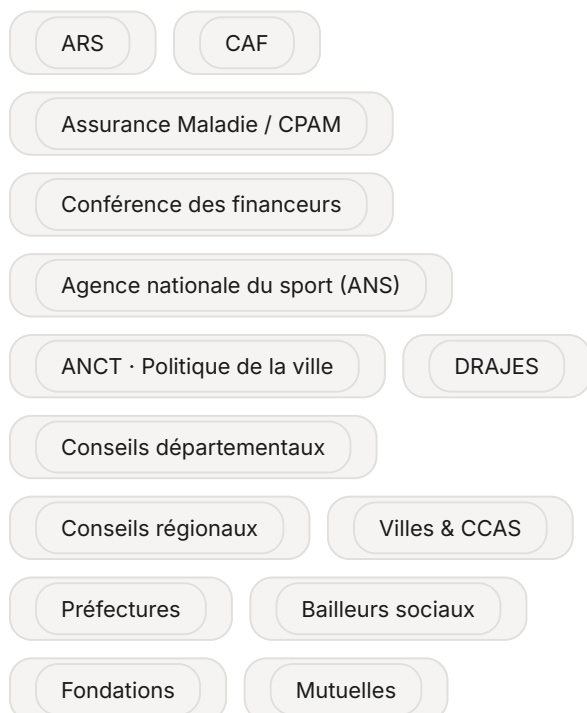
Formation-Action

Pas de théorie hors-sol : nos formations intègrent la mise en mouvement et l'expérimentation pratique, pour un ancrage durable des compétences.

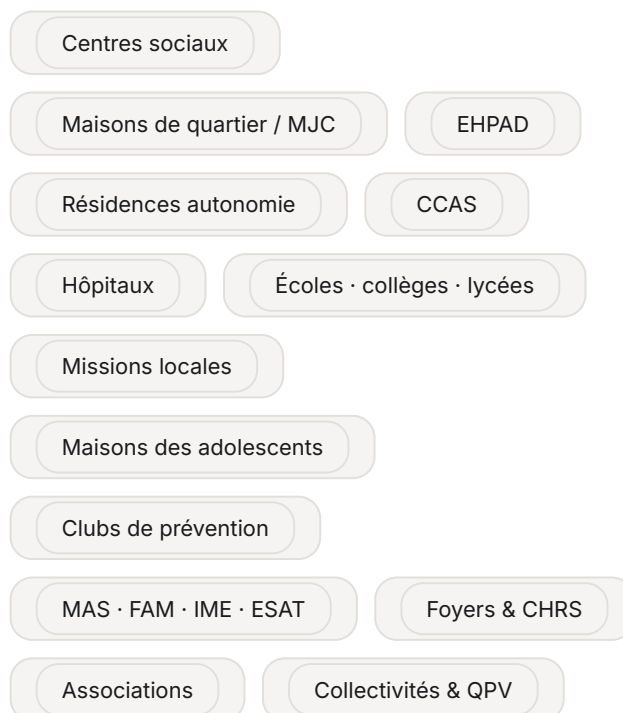
Des projets **valorisables**.

Nos dispositifs s'inscrivent dans les politiques publiques de prévention et s'articulent avec vos financeurs. Nous intervenons au sein de vos structures, clés en main.

Financeurs & institutions



Structures d'accueil



POLITIQUES PUBLIQUES ARTICULÉES

- Plans régionaux de santé (PRS) · Stratégie nationale de santé
- Stratégie « Bien Vieillir » · Plan antichute · stratégie nationale santé mentale
- Compétences psychosociales (CPS) en milieu scolaire · prévention de la perte d'autonomie

Ce que vous y gagnez

Pour les financeurs

- ✓ Un impact **mesuré et objectif** (indicateurs, restitutions exportables)
- ✓ Un alignement direct avec vos **politiques publiques**
- ✓ Une **traçabilité** complète, dispositif par dispositif
- ✓ Un euro investi en prévention, des coûts évités en aval

Pour les structures d'accueil

- ✓ Un dispositif **clé en main**, sans charge logistique
- ✓ Une intervention **complémentaire** de vos équipes
- ✓ Une **adhésion** forte des bénéficiaires grâce à la boîte éducative
- ✓ Des **publics adaptés** : du senior fragile au jeune en remobilisation

Passons à l'action.

Directrices et directeurs de structures, référents familles, élus, financeurs : échangeons sur les besoins de votre territoire et co-construisons le dispositif qui fera la différence.

EMAIL

gestionprojets@associationcorpoboxe.fr

EN LIGNE

associationcorpoboxe.fr