



CORPOBOXE

CORPOBOXE

Accompagnez vos équipes et vos usagers vers un service public d'excellence.

QUALITE DE VIE

La solution complète pour une qualité de vie qui transforme votre mission d'intérêt général.

QUI SOMMES-NOUS ?

Avec Corpoboxe, le bien-être n'est pas une option : c'est la condition d'un service public efficace. Nous concevons des parcours adaptés aux réalités du service public.

Nos objectifs : renforcer le lien social, favoriser l'inclusion, faire le pont entre sport, santé et travail. Pour les professionnels : réduire l'épuisement professionnel, retrouver du sens, renforcer la cohésion. Pour les usagers : améliorer la qualité d'accueil, le suivi et l'accompagnement.

Corpoboxe : des équipes épanouies, des usagers mieux accompagnés.

Pourquoi choisir Corpoboxe ?

- ✓ Une connaissance fine des contraintes du service public (budgets limités, missions d'intérêt général, publics fragiles).
- ✓ Une approche double : soutenir vos équipes tout en améliorant l'expérience des bénéficiaires.
- ✓ Une équipe pluridisciplinaire : kinés, ergonomes, psychologues, formateurs.
- ✓ Une parfaite maîtrise des démarches administratives et des marchés publics.



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
actions de formation.

DES CHIFFRES ALARMANTS

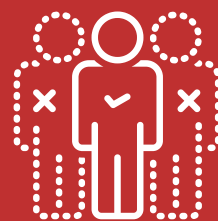


34 %

**DES PROS EN
BURN-OUT**

2,5 millions de salariés
secteur social/public en
épuisement

Source : Observatoire.com



5,7%

**D'ABSENTÉISME
DANS LES
COLLECTIVITÉS**

22 jours/agent/an = services
dégradés = usagers impactés

Source : Cabinet WTW



75 %

**DES PRÉCAIRES ONT
DES TROUBLES
RPS/TMS**

Des personnes en grande précarité
souffrant de dépression, anxiété,
stress post-traumatique.

Source : Haute autorité de santé

NOTRE OFFRE

UN PARCOURS QUI TRANSFORME

QUAND ON AGIT, LES EFFETS SONT IMMEDIATS

68% des associations peinent à recruter, 45% des salariées s'épuisent. Nos solutions agissent sur deux fronts : réduire l'épuisement professionnel des équipes ET proposer des activités directes d'inclusion pour les usagers (sport-santé, cohésion sociale, confiance en soi). Résultat : des équipes revitalisées et des usagers qui développent leur santé physique et mental, facilitant leur réinsertion sociale et professionnelle :



**ÉQUIPES
RENFORCÉES**

-60 %
d'absentéisme



USAGERS SATISFAITS

+45% de
satisfaction



**UN PROGRAMME
QVCT STRUCTURE**

ROI x8 par €
investi

Notre vision : La santé n'est pas un confort.

C'est la condition indispensable d'un service public de qualité.

Sources : Education nationale, UNCCAS, Fédération centres sociaux, CNFPT

NOTRE OFFRE **FLEXIBLE**

3 niveaux d'accompagnement

- **Parcours adapté à vos besoins : un programme complet couvrant les 5 piliers.**
- **Modules à la carte : choisissez les interventions prioritaires selon vos besoins.**
- **Accompagnement sur-mesure : coconstruction de votre programme avec nos experts.**

Des formats adaptés à votre organisation

- **Ateliers et coaching ponctuels ou récurrents**
- **Formations en présentiel**
- **Séminaires et workshop sur site ou en extérieur**

COMMENT ÇA MARCHE ?



Analysons ensemble les enjeux

Comprendre et
identifier les
risques et axes
d'amélioration
pour construire
un parcours

Dessinez votre parcours

Un parcours et
des
interventions
sur-mesure,
adaptées à vos
enjeux.

Lancez le mouvement

Nos experts
interviennent
directement
dans vos
locaux ou lors
de séminaires.





CORPOBOXE

COMPOSEZ VOTRE PARCOURS

Corpoboxe ne propose pas de simples interventions isolées.

Nous avons conçu un véritable parcours structuré, pensé pour accompagner vos équipes et usagers dans la durée, avec des résultats tangibles sur la qualité de vie, la prévention des troubles musculo-squelettiques et des risques psychosociaux.

Chaque parcours s'adapte à votre structure, mais repose sur une méthodologie éprouvée qui allie :

- **Un audit initial pour bien comprendre vos enjeux**
- **Des modules de coaching et des formations adaptés aux besoins identifiés**
- **Un suivi continu pour mesurer l'impact**
- **Un séminaire de clôture pour ancrer durablement les acquis**

LES 4 PHASES DE VOTRE PARCOURS

PHASE 1 - AUDIT ET DIAGNOSTIC INITIAL

Audit (analyse cible, situations, problématiques, postures à risque)

Audit de la structure (rythme, charge mentale, facteurs de stress)

Diagnostic TMS (troubles musculo-squelettiques)

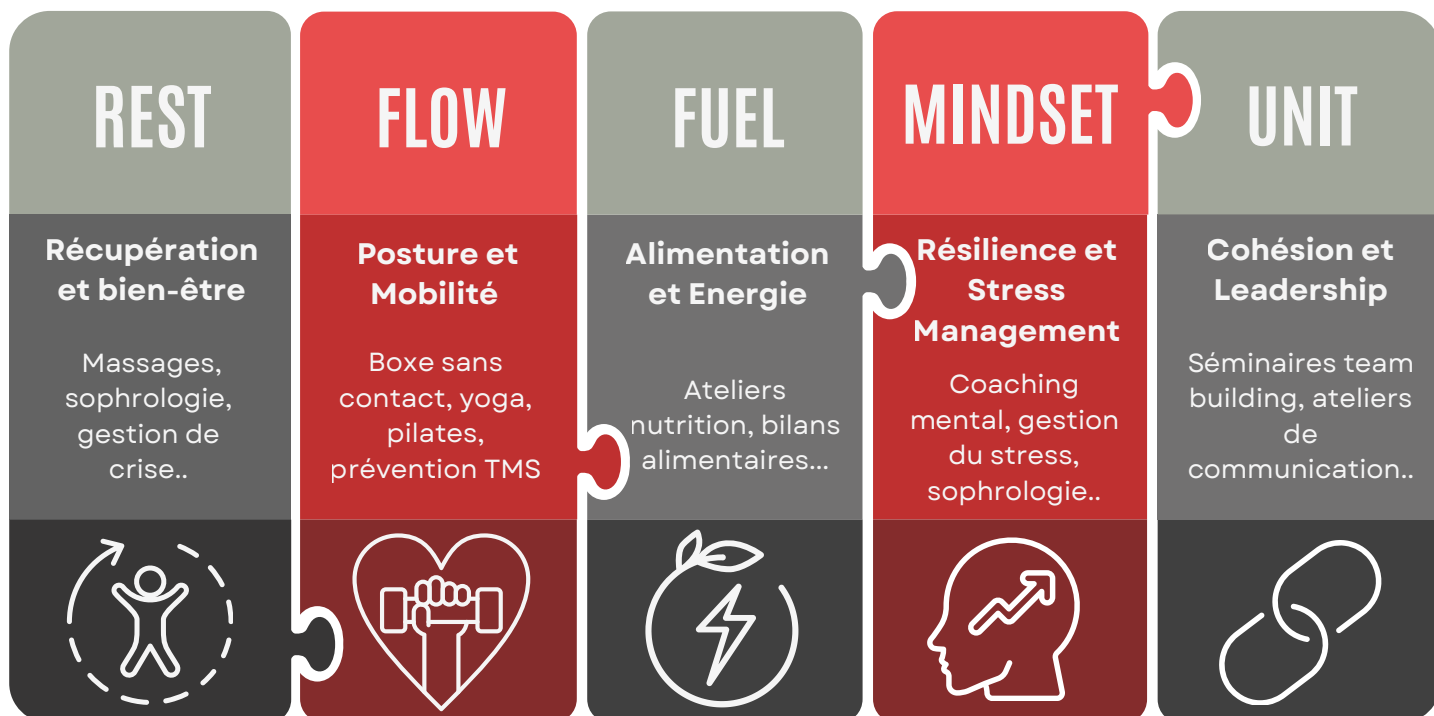
Diagnostic RPS (risques psychosociaux)

🔍 Objectif : identifier les leviers prioritaires d'action pour concevoir un parcours sur-mesure.

PHASE 2 - MODULE DE FORMATION ET COACHING PERSONNALISE

En fonction des résultats de l'audit, nous construisons un programme combinant formations, ateliers pratiques et coaching sur-mesure, en nous appuyant sur nos 5 piliers, ces derniers reposent **sur la prévention des risques psychosociaux et des troubles musculo-squelettiques**

📅 Le programme est réparti sur plusieurs semaines, pour une appropriation progressive par les équipes.



LES 4 PHASES DE VOTRE PARCOURS

PHASE 3 - SUIVI ET AJUSTEMENTS EN COURS DE PARCOURS

Nous assurons un suivi régulier pour évaluer l'impact des actions menées et ajuster les interventions en temps réel.

1



Questionnaires de satisfaction et de perception

2



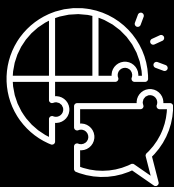
Indicateurs de bien-être et de performance

3



Bilans intermédiaires avec les usagers et les participants

4



Adaptations des contenus en fonction des retours terrain

🔍 Objectif : garantir un impact mesurable et une adhésion durable des équipes.

LES 4 PHASES DE VOTRE PARCOURS

PHASE 4 - SÉMINAIRE DE CLÔTURE ET ANCRAGE DES BONNES PRATIQUES

Le parcours se termine par un séminaire de clôture, un moment fort pour :

1



Célébrer les progrès réalisés

2



Renforcer l'inclusion & le collectif

3



Fixer les engagements pour la suite

4



Fédérer autour d'une culture bien-être et performance durable

Ce séminaire peut inclure :

- Interventions inspirantes (conférenciers)
- Ateliers collaboratifs
- Challenges sportifs ludiques
- Temps de réflexion collective

LES BONNES PRATIQUES

NOS ACTIONS

Pour maximiser l'impact de nos interventions, nous mettons en place les actions suivantes :

1



Encourager l'implication active des participants durant les sessions

2



Organiser des espaces adaptés aux pratiques proposées

3



Assurer un suivi régulier des recommandations issues des audits

4



Promouvoir une culture de bien-être et de prévention

Objectif : garantir un impact mesurable et une adhésion durable des participants.

METHODOLOGIE ET TIMELINE : EXEMPLE

EXEMPLE DE TIMELINE

Audit et Création
du programme

Déploiement du
parcours et
Bilans

Séminaire de
clôture et Bilan
final

	Semaine 1-2	Semaine 3-7	Semaine 8-9	Semaine 10-12
Audit Initial et Diagnostic	Construction du parcours			
Déploiement des sessions par semaine (Formations, coachings, ateliers..)				
Feedbacks Réguliers, Bilan intermédiaire et Ajustements				
Séminaire de clôture				
Bilan final et plan d'action (ancrage)				

LA METHODOLOGIE QUI FAIT LA DIFFERENCE

etape	Action	Objectif
Audit initial	Diagnostic complet	Identifier les leviers d'amélioration
Parcours personnalisé	Formations, coaching, ateliers	Apporter des solutions adaptées
Suivi continu	Feedbacks, indicateurs, bilans	Ajuster et mesurer l'impact
Séminaire de clôture	Célébration et ancrage	Pérenniser les bonnes pratiques

NOTRE EQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE POUR VOTRE PARCOURS

**Des spécialistes pour chaque
étape du parcours**



Coachs sportifs

(Boxe sans contact, Crossfit, Yoga, Pilates, Fitness..)



**Préparateurs mentaux et
Sophrologues**



Psychologues et Psychiatres



Diététiciens et Nutritionnistes



Masseurs bien-être



**Kinésithérapeutes et
Ostéopathes**



Addictologues

 Une équipe coordonnée pour un parcours fluide et cohérent.



CORPOBOXE

CATALOGUE DES PRESTATIONS ET FORMATIONS

**Bienvenue dans notre catalogue des
prestations et formations proposées par
Corpoboxe.**

**Nous avons regroupé l'ensemble des
compétences spécialisées de nos
professionnels afin d'optimiser la santé, le
bien-être et la performance au sein de
votre structure.**

Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**



**La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
actions de formation.**

NOTRE APPROCHE

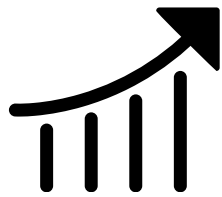
HOLISTIQUE

Corpoboxe déploie une méthodologie complète pour accompagner les participants vers l'excellence, l'inclusion et la santé physique et mental.

L'objectif est clair : agir simultanément sur le corps, l'esprit et la dynamique d'équipe.

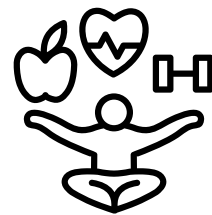
Chaque prestation est conçue pour créer un impact mesurable.

Performance



Optimisation des
capacités individuelles et
collectives

Bien-être



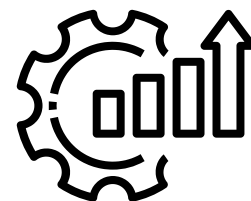
Équilibre physique et
mental durable

Inclusion



Renforcement des liens
entre adhérents

Accomplissement



Bien-être, confiance et
capacité d'insertion dans
la société

COACHING SPORTIF

VITALITÉ & COHÉSION

Dynamisez vos équipes associatives et l'épanouissement de vos usagers avec nos sessions de coaching sportif sur mesure. Nos coaches d'élite transforment chaque séance en un puissant catalyseur d'impact social collectif.

Boxe sans contact



Libérez le potentiel des participants à travers une discipline qui forge résilience et précision stratégique.

Crossfit adapté



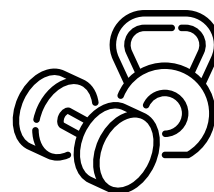
Renforcez l'épanouissement et la capacité à relever les défis collectifs dans un cadre stimulant.

Yoga et Pilates



Cultivez concentration, équilibre et flexibilité mentale pour une meilleure gestion du stress.

Fitness



Améliorez la condition physique globale et stimulez la vitalité à travers des exercices adaptés.

Corpoboxing - Notre méthodologie exclusive



Découvrez notre approche signature qui combine l'ensemble de nos disciplines pour un impact maximal sur la performance et le bien-être. Le Corpoboxing intègre les meilleurs éléments de chaque pratique dans un programme cohérent, adapté et complet.

COACHING SPORTIF

VITALITÉ & COHÉSION

“Les sessions de boxe sans contact ont transformé notre dynamique d’équipe. nous avons observé une réduction significative du stress et une amélioration de la communication entre les services”

Hélène Miralles-Dumas, PDG du groupe Autosécuritas



Bénéfices tangibles

Amélioration de la
productivité de

+18%

- Amélioration de la cohésion
- Réduction significative du stress
- Développement de la confiance en soi
- Renforcement de la motivation

PREPARATION MENTALE & SOPHROLOGIE

GESTION DU STRESS & PERFORMANCE

Optimisez le capital mental des participants grâce à des méthodes éprouvées qui renforcent la résilience et la concentration face aux défis quotidiens.

Coaching Mental



Techniques de concentration avancées
Gestion optimale du stress
Visualisation pour l'atteinte d'objectifs
Stratégies de résilience

Sophrologie

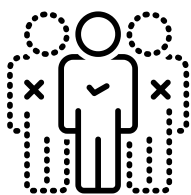


Techniques respiratoires anti-stress
Relaxation dynamique sur mesure
Amélioration de la qualité du sommeil
Activation des ressources internes

“Nous avons gagné en sérénité et en efficacité décisionnelle grâce à la partie préparation mentale du parcours. Le ROI a dépassé nos attentes”

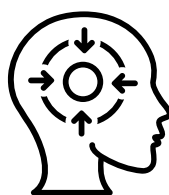
Hélène Miralles-Dumas, PDG du groupe Autosécuritas

Un impact mesurable sur votre organisation



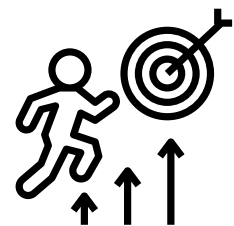
-27%

D'absentéisme lié au stress



+32%

De capacité de concentration



+45%

De motivation

PSYCHOLOGIE DE TERRAIN

Nos psychologues spécialisés accompagnent les participants individuellement et collectivement pour un environnement sain, productif et épanouissant.

Interventions personnalisées

Entretiens individuels



Espace sécurisé pour aborder
les défis professionnels

Bilans psychologiques



Evaluation des facteurs de
stress et des ressources
disponibles

Prévention du burn-out



Identification précoce
des signaux d'alerte

Accompagnement collectif

Ateliers de cohésion



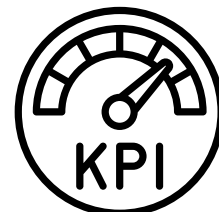
Renforcement des liens et de
la confiance mutuelle

Formations aux soft skills



Communication efficace et
intelligence émotionnelle

Suivi d'indicateurs QVCT



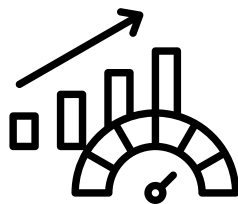
Mesures régulières pour
suivre l'évolution du
bien-être.

PSYCHOLOGIE DE TERRAIN

Les bénéfices pour les participants



Amélioration
du climat
social



Performance
collective
optimisée



Equilibre
émotionnel
renforcé



Jusqu'à

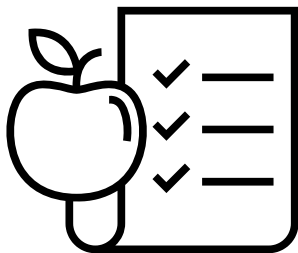
+60%

de réinsertion sociale réussie

NUTRITION & DIÉTÉTIQUE

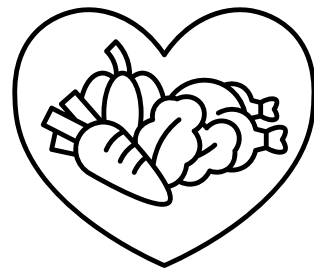
Transformez l'alimentation des participants en véritable carburant de performance intellectuelle et physique avec l'expertise de nos nutritionnistes et diététiciens certifiés.

Interventions individuelles



Bilans nutritionnels
Plans alimentaires
**Conseils pour optimiser
l'énergie**
Suivi et ajustement réguliers

Animations collectives



Formations et Ateliers
Conférences thématiques
Conseil en nutrition

Impact mesurable

**Gain
d'énergie**



**Maintien optimal
des capacités
cognitives tout au
long de la journée**

**Amélioration
du bien-être**



**Diminution des
troubles digestifs
et des migraines
liés à l'alimentation**

**Immunité
renforcée**



**Augment
significative du
bien-être des
participants**

MASSAGES

BIEN-ETRE

Offrez à vos usagers et à vos équipes des parenthèses de détente profonde qui boostent immédiatement la productivité et le sentiment de reconnaissance. Nos masseurs certifiés transforment chaque séance en un moment de régénération complète.

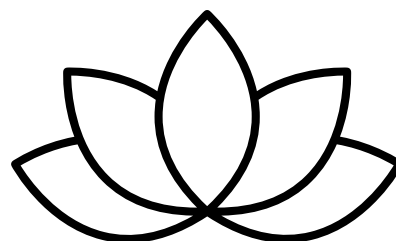
Nos formats d'interventions

Journées bien-être



**Massages pour les
adhérents et
professionnels**

Interventions régulières



**Programmes
hebdomadaires
ou mensuels**

Massage assis

15-20 minutes

Détente rapide et efficace, idéale pendant une journée active

Massage relaxant

30-45 minutes

Récupération complète et décontraction musculaire profonde

Massage énergisant

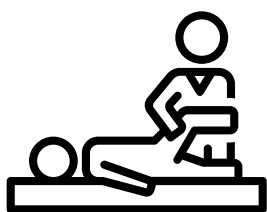
20-30 minutes

Stimulation et boost d'énergie pour une productivité maximale

KINESITHERAPIE & OSTEOPATHIE

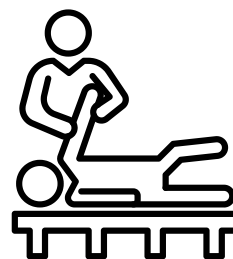
Prenez soin du capital physique de vos adhérents grâce à l'expertise de nos professionnels de santé. Prévention, traitement et optimisation pour des équipes en pleine forme.

Kinésithérapie préventive



Formations gestes et postures
Techniques d'autoétirement et routines anti TMS
Prévention des troubles musculosquelettiques

Ostéopathie d'entreprise



Consultations sur site avec matériel professionnel
Traitements des troubles fonctionnels
Approche globale corps-esprit
Libération des tensions accumulées

-38%

de douleurs chroniques

+28%

de confort en activité

Facteurs de réussite

Interventions préventives régulières

Suivi des indicateurs de bien-être

Education posturale durable

Accompagnement personnalisé

ACCOMPAGNEMENT EN ADDICTOLOGIE

Nos spécialistes en addictologie accompagnent vos adhérents dans une démarche discrète et professionnelle, pour prévenir et traiter les addictions qui impactent la performance individuelle et collective.

Approche préventive



Sensibilisation collective

Ateliers et formations sur les
risques et conséquences des
addictions

Espace d'écoute anonyme

Permanence régulière
avec un spécialiste

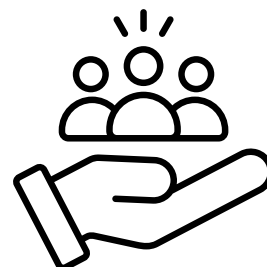
Campagnes thématiques

Communication ciblée sur
différentes problématiques
(tabagisme, sucre, alcool..)

Formation des managers

Détection et orientation
adaptée

Accompagnement collectif



Evaluation individuelle

Bilans confidentiels
pratiques et risques

Plan d'action personnalisé

Objectifs progressifs
et réalistes

Groupes de parole

Soutien entre pairs avec
encadrement
professionnel

Orientation spécialisée

Réseau de partenaires
experts

ACCOMPAGNEMENT EN ADDICTOLOGIE

Impacts négatifs

Baisse de la productivité jusqu'à
-40%

Augmentation des accidents de
travail et maladies

Détérioration du climat social

Coûts cachés significatifs

Bénéfices

Réduction des comportements
à risque

Meilleure qualité de vie

Prévention des situations de
crise



TRANSFORMEZ LA PERFORMANCE DE VOS EQUIPES

Chaque prestation ou formation peut-être déployée
individuellement ou intégrée dans un parcours complet,
adapté à vos besoins spécifiques. Nos experts vous
accompagnent dans la conception d'un programme sur
mesure pour un impact maximal.



CORPOBOXE

PASSONS A L'ACTION

Contactez-nous pour co-
construire ensemble le
programme qui fera la
différence.

CONTACT :



+33 6 88 72 89 92



www.corpoboxe.fr



contact@corpoboxe.fr

