



UKEMI

SPORT SANTÉ & BIEN-ÊTRE

CATALOGUE DES INTERVENTIONS · 2026-2027

Bouger, prévenir, se relever.

Réseau sport santé spécialiste de la **prévention des chutes**, au service des seniors, des entreprises, des collectivités, des établissements de santé et médico-sociaux et des associations.

NOS PÔLES D'INTERVENTION

01 **Prévention**

02 **Entreprise**

03 **Bien-être**

04 **Conférences**

www.ukemisportsante.fr
Île-de-France

Photo à venir : séance de prévention des chutes

Une histoire de judokas, une mission de santé

Ukemi est née sur un tatami. Seyba, professeur de judo diplômé d'État (BPJEPS), ancien athlète de haut niveau en équipe de France et 5e dan, et l'un de ses élèves pratiquent ensemble depuis plusieurs années.

De cette complicité est née une conviction : ce que le judo enseigne (tomber sans se blesser, se relever, garder son équilibre, s'entraider) est utile à tous, bien au-delà du dojo.

Aujourd'hui, Ukemi est un réseau sport santé spécialiste de la prévention des chutes, qui met cette conviction au service de tous les publics.

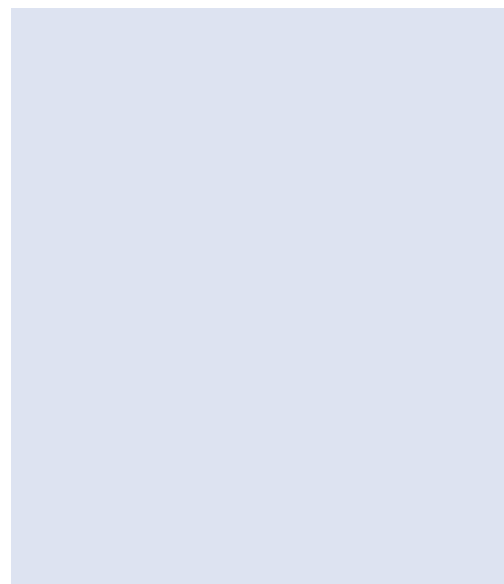


Photo à venir : Seyba en intervention



Ukemi, c'est l'art de la chute en judo : apprendre à tomber en sécurité pour mieux se relever. C'est notre nom et notre philosophie.

Notre vision

Rendre l'activité physique accessible à tous, à tout âge et quel que soit son niveau, pour préserver la santé, l'autonomie et le lien social. La prévention des chutes est notre spécialité ; le sport santé, notre métier.

- ✓ **Diplômés**
- ✓ **Carte professionnelle**
- ✓ **Assurés**

Un réseau sport santé de professionnels qualifiés

Nos interventions sont confiées en priorité à des enseignants en activité physique adaptée (APA), diplômés STAPS APA, et, selon les projets, à des éducateurs et coachs sportifs ou à des professionnels du judo. Chaque intervenant est sélectionné en fonction du public et des objectifs.

Nos domaines d'intervention

Quatre pôles d'intervention, un fil rouge : **la prévention des chutes.**

POURQUOI LA CHUTE ?

175 000

hospitalisations pour chute chez les 65 ans et plus (2024)

20 000

décès liés à une chute chez les 65 ans et plus (2024)

1 sur 5

accidents du travail est lié à une chute

70 jours

d'arrêt en moyenne après une chute au travail

Sources : Santé publique France, mars 2026 ; Assurance Maladie – Risques professionnels, 2022.

Vous êtes...

Une résidence

autonomie, services ou un EHPAD

Une collectivité

ville, CCAS, service seniors

Un financeur

caisse de retraite, mutuelle

Une entreprise

RH, HSE, CSE, QVCT

Un établissement

de santé ou médico-social

Une association

sportive ou d'accompagnement

Toutes nos interventions sont accessibles à chacune de ces structures et construites selon votre public et vos objectifs.

01

Prévention

Chutes, équilibre, autonomie

p. 4

02

Entreprise

QVCT, TMS, sédentarité

p. 5

03

Bien-être

Activités physiques à l'année

p. 6

04

Conférences

Sensibilisation, événements

p. 7

01

NOTRE SPÉCIALITÉ

Prévenir la chute, rester autonome

Notre spécialité : des séances d'activité physique adaptée pour préserver l'équilibre, la mobilité et la confiance, et réduire le risque de chute.

Photo à venir

LES THÉMATIQUES

Prévention des chutes

Amortir une chute et se relever du sol, inspiré du judo

Équilibre & stabilité

Appuis, déplacements, transferts

Renforcement musculaire

Jambes, tronc, force fonctionnelle

Mobilité & souplesse

Amplitude articulaire, posture

Autonomie au quotidien

Gestes de la vie courante, confiance

Remise en mouvement

Reprise progressive, lutte contre la sédentarité

LES FORMATS

FORMAT	DURÉE	RYTHME	PARTICIPANTS
Atelier découverte	1 h	Ponctuel	Jusqu'à 15
Cycle de prévention	10 à 12 semaines	1 séance d'1 h par semaine	Jusqu'à 15
Séances à l'année	Séances d'1 h	Hebdomadaire	Jusqu'à 15
Tests physiques	Début et fin de cycle	Inclus dans les cycles	Individuel

- ✓ Dans vos locaux · encadré par un enseignant en APA diplômé STAPS APA · durée, fréquence et taille de groupe adaptables.

EN COMPLÉMENT

- **Conférences (p. 7)** : prévention des chutes, la force comme assurance autonomie, pour lancer le cycle et mobiliser les participants
- **Bien-être (p. 6)** : poursuivre après le cycle avec des séances régulières

02

Bouger au travail, préserver vos équipes

Au service de votre démarche QVCT : des interventions d'activité physique pour prévenir les TMS, lutter contre la sédentarité et prendre soin de vos salariés, en poste physique comme au bureau.

Photo à venir

LES THÉMATIQUES

Activité physique & sédentarité
Bouger plus au quotidien

Gestes & postures
Port de charges, manutention

Prévention des TMS
Gestes répétitifs, postures contraignantes

Travail sur écran
Posture assise, cervicales, dos

Pauses actives
Réveil musculaire, étirements

Renforcement & mobilité
Adaptés aux contraintes du poste

Gestion du stress
Respiration, récupération

Cohésion d'équipe
Ateliers coopératifs, valeurs du judo

Prévention des chutes au travail
Glissades, trébuchements, chutes de plain-pied

LES FORMATS

FORMAT	DURÉE	RYTHME	PARTICIPANTS
Atelier de sensibilisation	1 h à 2 h	Ponctuel	Jusqu'à 15
Demi-journée prévention	3 h 30 à 4 h	Ponctuel ou par site	Jusqu'à 15 par session
Cycle de séances	45 min à 1 h	Hebdomadaire, ex. pause déjeuner	Jusqu'à 15
Journée ou semaine santé	1 à 5 jours	Sur vos temps forts	Selon effectif

✓ Sur site · enseignants en APA diplômés STAPS APA · programme construit avec vos RH, HSE et CSE.

EN COMPLÉMENT

- **Conférences (p. 7)** : fatigue et sommeil, stress et charge mentale, burn-out, sédentarité, mal de dos
- **Bien-être (p. 6)** : renforcement, Pilates, stretching, en programme annuel pour vos salariés

03

Inscrire la santé dans la durée

Des séances régulières, en structure comme en entreprise, qui entretiennent la condition physique et travaillent l'équilibre : la meilleure prévention des chutes au quotidien.

Photo à venir

LES TYPES DE SÉANCES

Gym douce

Mobilité, coordination, détente

Taïso

Gymnastique issue du judo

Relaxation & respiration

Stress, récupération

Marche nordique

Avec bâtons, tout le corps

Stretching

Souplesse, étirements

Renforcement musculaire

Avec ou sans matériel

Coordination & mémoire

Exercices en double tâche

Jeux & motricité

Activités collectives

Pilates

Gainage, posture, dos

Équilibre & mobilité

Stabilité, amplitude

Marche active

Endurance, en extérieur

Judo adapté

Signature Ukemi, sans compétition

En entreprise : toutes ces séances peuvent être mises en place pour vos salariés, en programme annuel.

LES FORMATS

FORMAT	DURÉE	RYTHME	PARTICIPANTS
Séance découverte	1 h	Ponctuel	Jusqu'à 15
Cycle trimestriel	10 à 12 séances d'1 h	Hebdomadaire	Jusqu'à 15
Programme annuel	Séances de 45 min à 1 h	1 à plusieurs par semaine	Jusqu'à 15

✓ Dans vos locaux ou en extérieur · enseignants en APA diplômés STAPS APA · séances combinables sur un même programme.

EN COMPLÉMENT

■ **Prévention (p. 4) :** démarrer par un cycle de prévention des chutes avec bilans d'équilibre

■ **Conférences (p. 7) :** fatigue et sommeil, stress, bouger pour aller mieux, pour accompagner la pratique

04

Informer et sensibiliser

Des interventions structurées et interactives, idéales pour lancer une démarche de prévention.

Photo à venir

LES CONFÉRENCES

Prévention des chutes Comprendre, prévenir, se relever	Pourquoi sommes-nous tous fatigués ? Sommeil, récupération et énergie	Stress, anxiété et charge mentale Santé mentale et prévention
Bouger pour aller mieux Activité physique et santé mentale	Épuisement professionnel : agir avant le burn-out Prévention en entreprise	Tomber et se relever : la résilience, ça s'apprend Ce que le judo enseigne face aux épreuves
Trop assis, pas assez actifs Le défi national de la sédentarité	Mal de dos : le bon réflexe, c'est le mouvement TMS et lombalgies au travail	La force, notre meilleure assurance autonomie Muscles, vieillissement et prévention

LES FORMATS

FORMAT	DURÉE	MODALITÉ	PARTICIPANTS
Conférence interactive	1 h	Présentiel ou distanciel	Sans limite fixe
Atelier pratique (suite de la conférence)	1 h	Présentiel : chuter et se relever, stress et respiration	Jusqu'à 15
Stand ou animation	Demi-journée ou journée	Présentiel, sur vos événements	Flux libre

 **Temps forts :** 28 avril, Journée mondiale de la sécurité et de la santé au travail · juin, Semaine pour la QVCT · octobre, Semaine bleue.

EN COMPLÉMENT

- **Prévention (p. 4)** et **Entreprise (p. 5)** : chaque conférence peut ouvrir un cycle de séances
- **Bien-être (p. 6)** : passer de la sensibilisation à une pratique régulière

Une démarche encadrée et évaluée

Un même cadre pour chaque intervention : analyse des besoins, programme adapté, encadrement qualifié et évaluation.

- 01 Analyse des besoins**
Caractéristiques du public, objectifs de la structure, contraintes du lieu et du calendrier.
- 02 Programme d'intervention**
Thématiques, format et calendrier définis avec la structure et formalisés par écrit.
- 03 Information des participants**
Supports d'information remis à la structure pour présenter l'action aux participants.
- 04 Encadrement des séances**
Séances conduites par un professionnel qualifié, choisi selon le public : en priorité un enseignant en APA diplômé STAPS APA.
- 05 Évaluation**
Tests physiques en début et en fin de programme, satisfaction des participants, compte rendu transmis à la structure et, le cas échéant, à ses financeurs.

€ Financement des actions de prévention

Ces actions peuvent être financées notamment par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, les caisses de retraite ou des appels à projets. Nous fournissons les éléments nécessaires au montage des dossiers.

Interventions régulières

Pour des activités récurrentes, Ukemi assure le recrutement, la sélection et la coordination des intervenants. Le suivi pédagogique et l'évaluation restent assurés par une même équipe.

Nos engagements



Des professionnels qualifiés

Enseignants en APA diplômés STAPS APA en priorité, tous diplômés, titulaires d'une carte professionnelle et sélectionnés pour leur expérience.



Une couverture d'assurance complète

Ukemi est assurée, et les bénéficiaires le sont sur toutes nos interventions.



Du sur-mesure

Chaque séance est adaptée aux capacités du public et aux objectifs de la structure.



Implantés en Île-de-France

Des interventions de proximité, partout en Île-de-France.

Ils nous font confiance

Logo à venir	Logo à venir	Logo à venir	Logo à venir
Logo à venir	Logo à venir	Logo à venir	Logo à venir

CONTACT

Prendre contact avec Ukemi

Pour toute demande d'information ou proposition
d'intervention, notre équipe est à votre disposition.

 07 83 68 67 43

 ukemi.contact@gmail.com

 www.ukemisportsante.fr

 Montesson (78) · toute l'Île-de-France



UKEMI

SPORT SANTÉ & BIEN-ÊTRE