

Septembre Bouge à La Réunion : un mois pour bouger, se retrouver et prendre soin de sa santé

4.9.2026 - | ARS La Réunion

Du 1er au 30 septembre, La Réunion se mobilise pour faire de l'activité physique et sportive un réflexe de santé, au quotidien avec Septembre Bouge. Portée par l'État, Septembre Bouge invite chacun à reprendre ou poursuivre une activité physique régulière, peu importe l'âge, le niveau de pratique ou le lieu de vie, afin de faire perdurer l'esprit des Jeux de Paris 2024.

À La Réunion, sous l'impulsion de la délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (DRAJES) et de l'Agence Régionale de Santé (ARS) La Réunion, cette mobilisation rassemble les collectivités, le mouvement sportif, les associations et les acteurs de la santé.

Tous partageant une même ambition : **encourager l'intégration d'un mouvement dans son quotidien, en consacrant au moins 30 minutes par jour à une activité physique ou sportive.**

Le mois de septembre sera l'occasion de faire davantage de place à l'activité physique et régulière dans son quotidien.

Marches, découvertes sportives, activités adaptées, animations ou actions de sensibilisation à la santé : de nombreuses initiatives seront proposées gratuitement et ouvertes à tous, petits et grands, aux quatre coins de l'île par les nombreuses infrastructures sportives.

Vous pouvez retrouver l'ensemble des événements organisés dans le cadre de Septembre Bouge sur :

Carte des événements Septembre bouge à La Réunion

Cet outil vous permet d'identifier facilement les actions proposées à proximité de votre domicile.

Le samedi 12 septembre, à Saint-Denis

Le samedi 12 septembre, la Ville de Saint-Denis accueillera l'une des 18 étapes de la tournée nationale Septembre Bouge.

Une journée placée sous le signe de la découverte, de la pratique et de la prévention avec un programme de sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique.

Un village sport-santé **gratuit et ouvert à tous** sera proposé :

☐☐ De 9h à 16h,

☐ sur le complexe sportif de Champ-Fleuri - stade Nasseau

Le programme détaillé et les informations pratiques seront communiqués prochainement.

Lire la transcription textuelle

SEPTEMBRE BOUGE

Le grand village Sport/Santé de La Réunion

Bougez 30 minutes par jour !

Samedi 12 septembre 2026

De 9h à 16h

Stade Marc Nasseau, Champ Fleuri (Piste d'Athlétisme)

Ouvert à toutes et à tous - Gratuit

CHAQUE MOUVEMENT COMPTE !

Nou atan a zot!

Le lundi 14 septembre, la Fête du sport

Le lundi 14 septembre, la deuxième édition de la Fête du sport prolongera cet élan de mobilisation sportive sur le territoire. Les acteurs de santé et du sport proposent des animations et des actions permettant la découverte de nouvelles disciplines et de s'initier à de nouvelles pratiques. Plusieurs communes ont d'ores et déjà engagées des initiatives : Petite-Île, Saint-Louis, Saint-Pierre, Cilaos, Saint-Benoît, Saint-André ou encore Saint-Denis.

Vous pouvez retrouver l'ensemble des programmations sur les sites officiels des communes.

Alors que la sédentarité gagne du terrain, l'activité physique est un véritable allié pour préserver sa santé, améliorer son bien-être et favoriser les liens sociaux.

<https://www.lareunion.ars.sante.fr/septembre-bouge-la-reunion-un-mois-pour-bouger-se-retrouver-et-prendre-soin-de-sa-sante>