

Septembre Bouge : mettre l'activité physique au cœur du quotidien

7.9.2026 - | ARS Auvergne-Rhône-Alpes

Du 1er au 30 septembre 2026, la première édition de Septembre Bouge invite toutes et tous à faire de l'activité physique et sportive un réflexe du quotidien. En Auvergne-Rhône-Alpes, l'ARS et ses partenaires se mobilisent pour relayer cette dynamique nationale, valoriser les initiatives locales et faciliter l'accès à l'offre sport-santé.

Qu'est-ce que Septembre Bouge ?

À partir de septembre 2026, Septembre Bouge devient le **nouveau rendez-vous national dédié à la promotion de l'activité physique et sportive**.

Cette initiative constitue une mesure phare de la Stratégie nationale Sport-Santé 2025-2030 et répond à un **enjeu de santé publique**. L'objectif est de lutter contre l'inactivité physique et la sédentarité, et de promouvoir l'activité physique comme levier de santé, de bien-être, d'inclusion et d'autonomie.

Tout au long du mois, des actions sont ainsi organisées sur l'ensemble du territoire et référencés sur une carte. La Fête du Sport, le lundi 14 septembre 2026, constitue l'un des principaux temps forts de cette mobilisation. Une tournée dans 18 villes-étapes est également prévue pour proposer aux habitants des animations et activités autour du sport.

Les objectifs de Septembre Bouge

- Faire de l'activité physique et sportive un réflexe du quotidien.
- Encourager la reprise ou la poursuite d'une pratique régulière et durable, quels que soient l'âge, le niveau de pratique ou le lieu de vie.
- Sensibiliser aux effets négatifs de l'inactivité physique et de la sédentarité sur la santé.
- Faire connaître les offres de pratique et les ressources sport-santé disponibles à proximité.
- Mobiliser durablement les acteurs du sport, de la santé, de l'éducation, des collectivités et du monde professionnel.

Septembre Bouge en Auvergne-Rhône-Alpes

Portée au niveau national par les ministères chargés des sports et de la santé, l'opération est déployée en Auvergne-Rhône avec la mobilisation de la Délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (DRAJES), de l'Agence régionale de santé (ARS) et des Services départementaux à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (SDJES). Cette mobilisation s'appuie sur les coordinations existantes entre services de l'État, mouvement sportif, collectivités et acteurs du sport-santé.

En Auvergne-Rhône-Alpes, la tournée itinérante Septembre Bouge s'arrêtera à Bourg-Saint-Maurice-les Arcs (Savoie) le mercredi 16 septembre et à Saint-Etienne (Loire) le jeudi 17 septembre.

Au programme de ces deux temps forts : un village sport-santé avec des animations sportives et de

bien-être, la présentation des structures et offres de proximité, ainsi que des temps d'échange autour des bienfaits de l'activité physique sur la santé.

Ce sera aussi l'occasion de présenter la politique régionale sport-santé bien-être copilotée par l'ARS et la DRAJES avec des projets tels que :

- les dispositifs d'accompagnement à la pratique d'activité physique (DAPAP) et les Maisons Sport-Santé
- le portail régional du Sport Santé Bien-Être qui permet notamment d'identifier les structures et dispositifs existants en région
- le déploiement de référent activité physique et sportive dans les ESMS (établissements sociaux et médicos-sociaux).

<https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/septembre-bouge-mettre-lactivite-physique-au-coeur-du-quotidien>