Septembre Bouge : un mois pour mettre l’activité physique et sportive au cœur du quotidien

31.8.2026 - | ARS Île-de-France

Pour prolonger la dynamique des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, la première édition du Mois de l’Activité Physique et Sportive, intitulée « Septembre Bouge », se tiendra en septembre 2026.

Organisée à l’occasion de la rentrée sportive, période clé pour (re)prendre une activité physique en autonomie ou accompagné par une Maison sport santé ou un club, cette opération vise à promouvoir l’activité physique comme levier de santé et de bien-être et d’en faire un réflexe du quotidien.

Une tournée nationale pour aller à la rencontre du public

De l'Hexagone aux Outre-mer, la tournée Septembre Bouge sillonnera la France pendant près d'un mois à travers 18 villes-étapes. Des ateliers, démonstrations et initiations accessibles à toutes et tous seront proposés gratuitement au sein de villages dédiés.

Le public pourra également assister à des conférences dédiées au sport-santé et rencontrer des professionnels, des associations, des acteurs du sport et de la santé.

En Île-de-France, le mois de l’activité physique c’est …

Une mobilisation de l’ARS, aux côtés de la DRAJES et des acteurs des territoires, tout au long du mois pour promouvoir l’activité physique, lutter contre la sédentarité et mieux faire connaître l’offre de sport-santé de proximité.

Le lundi 14 septembre, la Fête du Sport constituera l’un des temps forts du mois autour du mot d’ordre « 30 minutes, bouge ! ». Des initiatives seront proposées dans les territoires pour mobiliser différents publics autour d’une activité physique accessible et adaptée.

Les Maisons Sport-Santé franciliennes proposeront des journées portes ouvertes, des rencontres et des animations destinées à faire connaître leurs missions et l’offre de sport-santé. Ces temps permettront également de renforcer les liens avec les acteurs sanitaires, médico-sociaux, les collectivités et les partenaires locaux.

Le **30 septembre** marquera la dernière étape et la clôture de la tournée nationale « Septembre Bouge », après le passage de la caravane dans plusieurs villes de France. À son arrivée place de la Bastille, à Paris, un village composé de plusieurs stands sera installé et une conférence consacrée aux enjeux du sport-santé sera organisée dans l’après-midi.

Retrouvez les actions sport-santé dans votre région

Une initiative inscrite dans la Stratégie nationale sport-santé

Portée conjointement par le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative et le ministère de la Santé, des Familles, de l'Autonomie et des Personnes handicapées, « Septembre Bouge » s'inscrit dans la Stratégie nationale sport-santé 2025-2030 et contribue à promouvoir l'active physique tout au long de la vie.

https://www.iledefrance.ars.sante.fr/septembre-bouge-un-mois-pour-mettre-lactivite-physique-et-sportive-au-coeur-du-quotidien