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

2.9.2026 - | ARS Hauts-de-France

La première édition du Mois de l’Activité Physique et Sportive, baptisée « Septembre Bouge », se déroule partout en France en septembre 2026.

Objectif : profiter de la rentrée pour donner envie à chacun de (re)prendre une activité physique et faire du sport et du mouvement des réflexes du quotidien, au service de la santé et du bien-être.

Du 1er au 30 septembre 2026, la France va vivre au rythme de “Septembre Bouge”, une nouvelle opération nationale portée par les ministères de la santé et des sports. Collectivités, associations, clubs, établissements scolaires, entreprises et partenaires se mobiliseront pendant un mois pour promouvoir l'activité physique et sportive sous toutes ses formes, et encourager les Françaises et les Français à reprendre ou poursuivre une activité régulière, accessible à tous quels que soient l'âge, le niveau de pratique ou le lieu de vie.

Au cœur de la Stratégie Nationale Sport-Santé (SNSS) 2025-2030, cette mobilisation répond à un enjeu de santé publique. Face à la progression de la sédentarité, l'activité physique constitue un levier essentiel de prévention, avec un message clé porté tout au long du mois : *30 minutes d'activité physique par jour suffisent pour entretenir sa forme et préserver sa santé physique comme mentale.*

https://www.hauts-de-france.ars.sante.fr/septembre-bouge-un-mois-pour-remettre-lactivite-physique-et-sportive-au-coeur-du-quotidien-2