

Septembre Bouge : Marseille se met en mouvement pour la santé ☐

11.9.2026 - | ARS Provence-Alpes-Côte d'Azur

Le lundi 14 septembre 2026, Marseille accueille sur le Vieux-Port le grand rendez-vous de la Fête du Sport, temps fort de #SeptembreBouge.

À l'occasion de cette mobilisation nationale en faveur de l'activité physique et sportive, un grand village sport-santé gratuit et ouvert à toutes et tous s'installe sur le Vieux-Port de Marseille, de 11h à 19h.

Avec #SeptembreBouge, l'objectif est simple : **faire de l'activité physique un réflexe du quotidien.**

Le 14 septembre, chacune et chacun est invité à se mettre en mouvement pendant **30 minutes**, quel que soit son âge, son niveau ou sa manière de pratiquer.

Car l'activité physique contribue à préserver sa santé, à améliorer son bien-être physique et mental et à prévenir de nombreuses maladies. Même une activité modérée et intégrée au quotidien peut faire la différence.

Avec #SeptembreBouge, l'objectif est simple : **faire de l'activité physique un réflexe du quotidien.**

Le 14 septembre, chacune et chacun est invité à se mettre en mouvement pendant **30 minutes**, quel que soit son âge, son niveau ou sa manière de pratiquer.

Car l'activité physique contribue à préserver sa santé, à améliorer son bien-être physique et mental et à prévenir de nombreuses maladies. Même une activité modérée et intégrée au quotidien peut faire la différence.

Lundi 14 septembre 2026

☐ Vieux-Port de Marseille

☐ De 11h à 19h

☐ Gratuit et ouvert à toutes et tous

Tout au long de la journée, le village proposera des **initiations sportives, démonstrations, séances de bien-être, animations, rencontres et temps d'échanges** avec les acteurs locaux du sport et de la santé.

Le dispositif est conçu pour être accessible au plus grand nombre, notamment aux personnes en situation de handicap.

Trois espaces pour bouger, découvrir et s'informer

□ Espace « Bouge »

Place à la pratique !

Des animations sportives et de bien-être seront proposées en continu tout au long de la journée. L'occasion de tester différentes activités, de découvrir de nouvelles façons de bouger et, pourquoi pas, de trouver celle qui vous donnera envie de continuer après le 14 septembre.

Au programme :

- initiations et découvertes sportives ;
- démonstrations ;
- activités physiques et séances de bien-être ;
- défis et animations accessibles à différents publics

□ Espace « Connexions »

Vous souhaitez reprendre une activité physique mais ne savez pas laquelle choisir ?

Cet espace permet de **rencontrer les acteurs locaux et de découvrir les offres sportives disponibles à proximité de chez vous.**

Clubs, associations et acteurs du territoire seront présents pour vous aider à trouver une activité adaptée à vos envies, à votre niveau et à vos capacités.

□ Espace « Sensibilisation »

Bouger, c'est aussi prendre soin de sa santé.

Cet espace sera consacré à la **prévention et à l'information autour des enjeux de santé liés à l'activité physique et à la sédentarité.**

Des professionnels et partenaires seront présents pour échanger avec le public et répondre aux questions.

Lundi 14 septembre 2026

□ Vieux-Port de Marseille

□ De 11h à 19h

□ Gratuit et ouvert à toutes et tous

Tout au long de la journée, le village proposera des **initiations sportives, démonstrations, séances de bien-être, animations, rencontres et temps d'échanges** avec les acteurs locaux du sport et de la santé.

Le dispositif est conçu pour être accessible au plus grand nombre, notamment aux personnes en situation de handicap.

Trois espaces pour bouger, découvrir et s'informer

□ Espace « Bouge »

Place à la pratique !

Des animations sportives et de bien-être seront proposées en continu tout au long de la journée. L'occasion de tester différentes activités, de découvrir de nouvelles façons de bouger et, pourquoi pas, de trouver celle qui vous donnera envie de continuer après le 14 septembre.

Au programme :

- initiations et découvertes sportives ;
- démonstrations ;
- activités physiques et séances de bien-être ;
- défis et animations accessibles à différents publics

□ Espace « Connexions »

Vous souhaitez reprendre une activité physique mais ne savez pas laquelle choisir ?

Cet espace permet de **rencontrer les acteurs locaux et de découvrir les offres sportives disponibles à proximité de chez vous.**

Clubs, associations et acteurs du territoire seront présents pour vous aider à trouver une activité adaptée à vos envies, à votre niveau et à vos capacités.

□ Espace « Sensibilisation »

Bouger, c'est aussi prendre soin de sa santé.

Cet espace sera consacré à la **prévention et à l'information autour des enjeux de santé liés à l'activité physique et à la sédentarité.**

Des professionnels et partenaires seront présents pour échanger avec le public et répondre aux questions.

10h - 10h30

□ **Défi de la Bonne Mère** - Notre-Dame-de-la-Garde

11h - 19h

□ **Village sport-santé** - Vieux-Port de Marseille

Animations, initiations, démonstrations, rencontres et échanges tout au long de la journée.

14h - 14h30

□ **Défi du Cercle des Nageurs de Marseille**

Des temps d'échanges autour du sport et de la santé

La journée sera également rythmée par plusieurs prises de parole autour de grands enjeux liés à la pratique sportive et à la santé :

11h30 - *Même terrain, même jeu ? L'égalité femmes-hommes dans le sport*

Avec notamment Muriel Hurtis, ancienne championne d'athlétisme.

12h15 - *Pourquoi mes baskets prennent la poussière ?*

Un échange consacré à la lutte contre la sédentarité et aux leviers pour retrouver une activité physique au quotidien.

13h15 - *Chaque mouvement compte : le sport pour tous*

Un temps d'échange autour de l'accessibilité du sport et du sport-santé, avec notamment Matthieu Lartot, journaliste sportif et parrain de #SeptembreBouge.

10h - 10h30

□ **Défi de la Bonne Mère** - Notre-Dame-de-la-Garde

11h - 19h

□ **Village sport-santé** - Vieux-Port de Marseille

Animations, initiations, démonstrations, rencontres et échanges tout au long de la journée.

14h - 14h30

□ **Défi du Cercle des Nageurs de Marseille**

Des temps d'échanges autour du sport et de la santé

La journée sera également rythmée par plusieurs prises de parole autour de grands enjeux liés à la pratique sportive et à la santé :

11h30 - *Même terrain, même jeu ? L'égalité femmes-hommes dans le sport*

Avec notamment Muriel Hurtis, ancienne championne d'athlétisme.

12h15 - *Pourquoi mes baskets prennent la poussière ?*

Un échange consacré à la lutte contre la sédentarité et aux leviers pour retrouver une activité physique au quotidien.

13h15 - *Chaque mouvement compte : le sport pour tous*

Un temps d'échange autour de l'accessibilité du sport et du sport-santé, avec notamment Matthieu Lartot, journaliste sportif et parrain de #SeptembreBouge.

<https://www.paca.ars.sante.fr/septembre-bouge-marseille-se-met-en-mouvement-pour-la-sante>