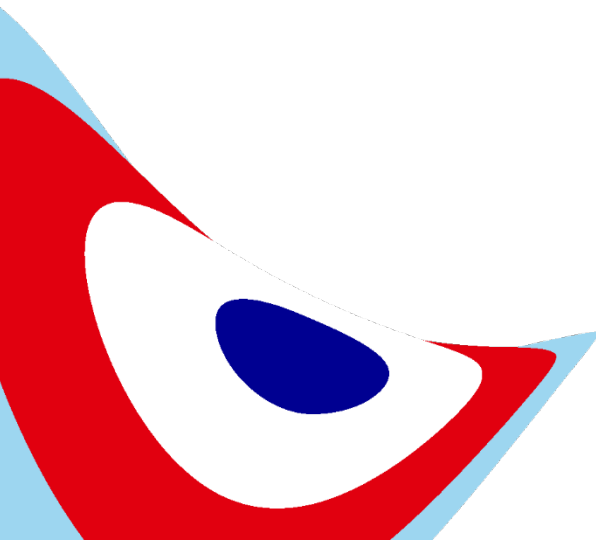


LA RENTRÉE QUI DONNE ENVIE DE **BOUGER**

Contre notre sédentarité,
chaque mouvement compte !
Bouger même un peu, ça apporte
beaucoup à notre santé.

En Occitanie, relevons le défi
avec des idées simples et concrètes
pour prendre de bonnes résolutions
dès la rentrée et faire bouger
notre vie quotidienne !

**SEPTEMBRE
BOUGE**



La rentrée, c'est le moment de bouger !

En cette rentrée, **Septembre Bouge** est un nouveau rendez-vous dédié à la promotion de l'activité physique et sportive partout en France. Par ce dispositif dédié au sport-santé, le Gouvernement souhaite créer une dynamique qui nous encourage tous à reprendre ou à poursuivre une activité régulière et durable, accessible à tous et adaptée aux capacités physiques de chacun, quels que soient notre âge, notre niveau de pratique ou notre lieu de vie.

Cette mobilisation répond à un enjeu majeur de santé publique. Face à la progression de la sédentarité, l'activité physique constitue un levier essentiel de prévention, au bénéfice de notre santé physique comme de notre santé mentale. Les bonnes résolutions de notre rentrée sont l'occasion d'installer l'activité physique comme l'un de nos meilleurs réflexes santé, en rappelant un message essentiel : 30 minutes d'activité physique et sportive par jour permettent d'entretenir notre forme. A chacun de trouver une pratique adaptée à ses propres capacités.



En collaboration étroite avec les collectivités, le mouvement sportif, les acteurs de la santé, les partenaires de l'opération et les services de l'État, de nombreux événements locaux vont animer ce mois de septembre pour tous inviter à faire bouger nos habitudes, et faire gagner notre santé, notre bien-être et notre cohésion sociale. En point d'orgue, la **Fête du Sport** se vivra à nouveau partout en France le **lundi 14 septembre** prochain. En ouverture de semaine, de nombreuses actions seront organisées ce jour-là dans les écoles et établissements scolaires et du supérieur, en entreprise, et avec le grand public en fin de journée.



Septembre Bouge nous donne rendez-vous près de chez nous :

Sur le site du Ministère des Sports, une carte interactive recense tous les événements labellisés dans chaque région (*Pour en savoir plus : www.sports.gouv.fr/septembre-bouge-2026*)

A noter parmi ces rendez-vous : la tournée nationale Septembre bouge fera étape en **Lozère** le **samedi 12 septembre** à **Marvejols** avec de nombreuses animations sportives.

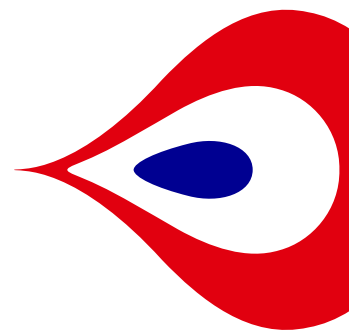
RELEVONS LE DÉFI EN OCCITANIE

Tous à nos baskets pour faire gagner notre santé

C'est l'appel que relaient conjointement la préfecture de région et l'Agence régionale de santé en Occitanie, aux côtés de tous les acteurs mobilisés dans le cadre de ce mois de septembre qui nous invite tous à (re)**prendre de bonnes résolutions pour bouger davantage et toute l'année** ! C'est l'opportunité de changer nos habitudes quotidiennes trop sédentaires. Bouger 30 minutes chaque jour, c'est faire gagner notre santé ! Pas question de contraindre chacun à s'inscrire dans une salle de gym ou un club de sport : l'essentiel est de saisir chaque opportunité d'entretenir notre forme physique. Tout est possible. A chacun de prendre de nouvelles habitudes de vie comme aller se promener, courir ou nager plus souvent, choisir les escaliers ou préférer le vélo, opter pour du yoga ou de la danse, ou même passer un moment à jardiner... L'enjeu est simple : encourager chacun d'entre nous, peu importe notre âge ou notre niveau de forme physique, à consacrer 30 minutes par jour à une activité physique adaptée à nos capacités individuelles. Envie de bouger ? Vous pourrez trouver dans ce dossier des idées simples et concrètes pour vous mettre en mouvement avec vos proches. C'est la rentrée, c'est le moment de bouger !

LES CHIFFRES-CLES DE NOTRE SÉDENTARITÉ

Sources : OMS, Onaps, Injep, Ligue contre le cancer



Prendre la mesure du phénomène qui impacte notre santé

Notre sédentarité, c'est le temps que nous passons en position assise ou allongée, hors des périodes de sommeil. Ce manque d'activité physique et sportive, et le temps toujours plus important passé face à nos écrans, entraînent des conséquences potentiellement désastreuses pour notre santé.

Pour lutter contre ce « mal du siècle », bouger davantage est aujourd'hui une nécessité pour tous : cela permet de prévenir de nombreuses pathologies tout en maintenant nos organes dans un bon état de marche.

A la maison comme au travail, il devient donc de plus en plus urgent d'interrompre autant que possible la station assise prolongée, en adoptant une activité physique régulière et adaptée à notre âge, notre condition et notre environnement.



Faire bouger nos habitudes face aux écrans

A tout âge, le temps passé devant des écrans dans notre quotidien est un phénomène de société aux conséquences de plus en plus préoccupantes sur notre santé : dépendance aux écrans et inactivité se combinent et s'aggravent. C'est l'une des principales causes de notre sédentarité au quotidien.

80%

DES ADULTES

passent au moins
3H PAR JOUR
devant un écran
hors de leurs activités
professionnelles

50%

DES JEUNES DE 16 À 30 ANS

déclarent passer
+ DE 6H PAR JOUR
devant les écrans

66%

DES ADOLESCENTS

font face à un risque
sanitaire préoccupant
du fait d'une trop
grande inactivité et
d'une dépendance
aux écrans

Les enfants
et adolescents
passent
en moyenne

**3 À 4H
PAR JOUR**

devant
les écrans

12H

ASSIS PAR JOUR

C'est le temps moyen
pour un adulte dans une
journée de travail.
Mais nous passons aussi
9H en position assise
les jours non travaillés...

95%

DES ADULTES

sont exposés à un risque
sanitaire par manque
d'activité physique
ou par un trop long
temps passé
en position assise

Agir pour faire de l'activité physique et sportive un vecteur d'inclusion et d'insertion

Le sport est un levier
d'inclusion pour 12 millions
de français qui vivent avec un
handicap (près de 4 millions
ont moins de 60 ans),
mais...

53%

DES PERSONNES HANDICAPÉES

ne pratiquent pas
d'activité physique
et sportive régulière,
alors que 70% se disent
intéressées par le sport

Se (re)mettre en mouvement, c'est possible pour tous et à tout âge !

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) rappelle qu'une activité physique régulière aide à maintenir un poids corporel sain et à améliorer la santé mentale, la qualité de vie et le bien-être. Bouger contribue aussi à la prévention et la prise en charge de maladies telles que l'hypertension et les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et plusieurs types de cancers.

Même modérée,
une activité physique
adaptée et répétée
améliore notre santé.
Il n'est jamais trop tard
pour se lancer ! Les effets
sont visibles même pour
des personnes âgées
de 70 ou 80 ans.
Bougeons !

20 À 40% DES RÉCIDIVES DE CANCERS

sont évitées chez
les personnes atteintes
de cancers mais qui
pratiquent du sport ou
une activité physique

Au-delà de 50 ans,
remplacer 1 heure
de « temps assis »
par 1 heure d'activité
physique permettrait
de réduire la mortalité
de plus de

50%

20 À 30% DE MAJORATION

du risque de décès
chez les personnes
ayant une activité
physique insuffisante
par rapport à celles
qui sont assez actives

UNE STRATÉGIE RÉGIONALE POUR CONFORTER SPORT ET SANTÉ

L'Occitanie se dote d'une nouvelle feuille de route pour développer l'activité physique comme un véritable levier de prévention et de santé publique. Portée par l'ARS Occitanie et la Direction de région académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (DRAJES Occitanie), la Stratégie régionale Sport-Santé vise à agir sur la sédentarité, les maladies chroniques, la perte d'autonomie, la santé mentale et les inégalités sociales et territoriales de santé.

En Occitanie, 44,5 % des adultes déclarent pratiquer régulièrement une activité physique pendant leurs loisirs... mais des inégalités persistent selon les publics et les territoires. L'enjeu est de rendre la pratique plus accessible, plus lisible et mieux intégrée aux parcours de vie et de santé.

**5 priorités
d'action
pour permettre
à chacun de
bouger davantage :**



L'Occitanie dispose
déjà d'un réseau de

**65 Maisons
Sport-Santé**

et de nombreuses
initiatives locales
sur lesquelles s'appuyer.

(Pour en savoir plus :
occitanie-sport-sante.fr)

**30 331 enfants
de 346 écoles**

ont participé activement
partout en Occitanie
à l'édition 2026 du



**Grand Défi
Vivez Bougez**

(Pour en savoir plus :
www.gdvh.fr)

-  **Faciliter l'accès au sport-santé pour tous :** mieux faire connaître l'offre, renforcer son accessibilité et conforter le rôle des Maisons Sport-Santé.
-  **Donner le goût du mouvement dès le plus jeune âge :** développer des modes de vie actifs chez les enfants, les adolescents et les étudiants.
-  **Agir contre la sédentarité au travail :** encourager des environnements professionnels favorables à l'activité physique et au bien-être.
-  **Intégrer l'activité physique aux parcours de santé et d'autonomie :** développer l'activité physique adaptée, prévenir la perte d'autonomie et les chutes et renforcer la formation des professionnels.
-  **Faire de l'activité physique un levier de santé mentale :** déployer des actions spécifiques auprès des personnes en situation de précarité, d'isolement ou de vulnérabilité.

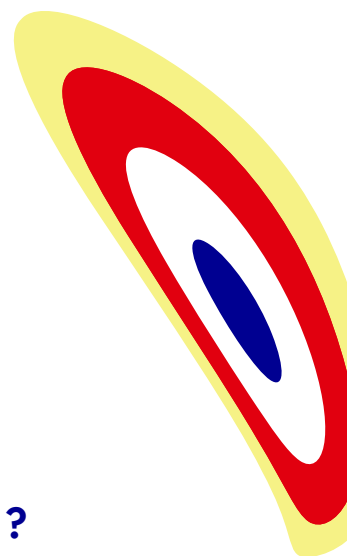


À travers 11 actions concrètes, la Stratégie régionale Sport-Santé vise à développer la pratique régulière d'activité physique, réduire la sédentarité, améliorer les parcours sport-santé, renforcer les compétences des professionnels et réduire les inégalités d'accès à la pratique. Ses résultats seront suivis à partir d'indicateurs portant notamment sur les publics accompagnés, les actions déployées, les professionnels formés et l'évolution des pratiques.

Notre ambition collective : faire de l'activité physique un réflexe durable de prévention, de santé, d'autonomie et de bien-être en Occitanie.

(Pour en savoir plus : <https://www.occitanie.ars.sante.fr/les-maisons-sport-sante-un-outil-degalite-des-chances-et-dacces-au-droit-de-sante-par-le-sport>)

DES IDÉES CONCRÈTES POUR **BOUGER** ENSEMBLE AU QUOTIDIEN



**Avec des enfants ou des jeunes ? Des adultes actifs ?
Des seniors ou des personnes vivant avec un handicap ?
Voici quelques idées simples et très concrètes pour nous
aider à bouger davantage, avec de nouvelles habitudes
de vie adaptées à nos capacités physiques... Bonne rentrée !**

Cette rentrée est une invitation à nous (re)mettre en mouvement au quotidien et à relever le défi partout en Occitanie. Bouger davantage, c'est simple et accessible à tous avec des idées simples et concrètes pour passer à l'action plus souvent. Ce sont de bons réflexes dans nos vies quotidiennes, avec pour parti-pris de donner à chacun l'envie de bouger davantage en fonction de ses capacités physiques et sportives.

L'Organisation mondiale de la santé définit l'activité physique comme « *tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie* ». Cela concerne la pratique d'un sport, mais aussi tous les mouvements effectués dans notre vie quotidienne, dans le cadre de nos loisirs comme sur notre lieu de travail. Il y a chaque jour une multitude de façons de bouger : se balader en famille ou avec des amis, faire du vélo, promener son chien, danser, aller à la boulangerie en marchant, prendre les escaliers plutôt que l'escalator...

Toutes les solutions sont possibles pour adopter de nouvelles habitudes d'activité physique adaptée à nos possibilités individuelles. Chaque mouvement compte pour préserver notre santé, quels que soient notre âge et notre condition physique. Que l'on soit sportif ou non, débutant ou pas du tout actif, bouger un peu plus chaque jour est à la portée de tous au quotidien.

Les parents ont un rôle majeur à jouer pour transmettre aux plus jeunes le goût de l'activité physique. Ils garderont cet intérêt pour la pratique physique à l'adolescence, puis à l'âge adulte. Des consignes de prudence sont bien sûr à respecter pour les personnes plus âgées ou celles qui présentent des facteurs de risques. Mais, les précautions prises, l'exercice physique se révélera positif pour tous, seniors, actifs, jeunes comme enfants.

C'est aussi une question d'habitudes collectives : avec l'impulsion de nos proches, en famille avec nos enfants ou nos aînés, entre amis ou entre collègues... nous pouvons tous trouver notre tempo et de nouvelles routines adaptées à nos capacités individuelles. L'essentiel est de prendre plaisir dans des activités partagées pour faire gagner notre santé physique et mentale.

**Chaque mouvement compte ! Bouger même un peu,
ça apporte beaucoup à notre santé !**

BOUGER AVEC DES ENFANTS



LUNDI

Proposez à votre enfant de jouer avec lui dehors, au ballon ou à cache-cache. Les activités ludiques sont très prisées à cet âge et peuvent être l'occasion d'un moment de partage privilégié.



MARDI

Vous avez un jeune enfant qui va à l'école ? Si vous habitez non loin de l'établissement, laissez la voiture au garage et emmenez-le à pied. De même, évitez de prendre la poussette et privilégiez la marche avec lui, même à petits pas !



MERCREDI

Si vous avez un jardin, pourquoi ne pas initier votre enfant au jardinage ? Plantations, entretien du sol, récolte... C'est une activité variée qui lui permettra de bouger mais aussi de découvrir la nature.

JEUDI

Ranger sa chambre, faire son lit, mettre la table... Autant de missions que vous pouvez confier à votre enfant afin qu'il participe aux tâches ménagères mais aussi qu'il réalise une activité douce, sans même s'en rendre compte.

VENDREDI

Emmenez votre enfant dans une aire de jeu afin qu'il expérimente les joies des balançoires, des toboggans, trampolines et autres cages à poules. Il pourra se dépenser mais aussi, pourquoi pas, se faire de nouveaux amis !



SAMEDI

Envie de baignade ? C'est une activité pleine d'atouts : en nageant, votre enfant favorise son endurance et son développement musculaire. Il aura aussi tout loisir de s'amuser à des jeux d'eaux et d'être ainsi en mouvement.

DIMANCHE

Proposez une balade à pied ou à vélo pour bien finir la semaine. Une activité qui mêlera l'utile à l'agréable en famille. Ce sera l'occasion de transmettre votre goût pour l'activité physique.



BOUGER AVEC DES JEUNES



LUNDI

De nombreuses activités sont aujourd'hui « tendance » aux yeux des adolescents et permettent de mêler activité physique et plaisir. Pourquoi ne pas se laisser tenter par le break dance, le roller ou le skateboard ?



MARDI

Lorsque votre adolescent passe plusieurs heures devant son portable, la sédentarité guette. Invitez-le à faire des pauses de plusieurs minutes toutes les heures, par exemple pour effectuer une tâche ménagère (faire son lit par exemple) ou tout simplement pour discuter.



MERCREDI

Proposez à votre adolescent de s'inscrire à un club ou une association pour suivre, toute l'année, une activité physique qui lui plaise. Danse, football, tennis, judo... Il aura ainsi chaque semaine un temps social consacré à l'activité physique.

JEUDI

Aller au collège ou au lycée à pied ? Chiche ! Si vous n'habitez pas trop loin de l'établissement scolaire, proposez-le à votre adolescent. Vous pouvez l'encourager à appeler des amis pour s'y rendre en groupe.

VENDREDI

Descendre à la station d'avant l'arrêt habituel du bus, du tram ou du métro ? C'est l'occasion de sortir du cadre quotidien et de s'approprier de nouveaux repères dans le quartier. Une initiative qui apportera à vos adolescents l'essentiel : le mouvement !



SAMEDI

Les échanges sur les réseaux sociaux sont incessants entre adolescents. Et si, en ce samedi après-midi, la discussion se faisait en « live », en marchant dans la rue ou dans un espace vert ?



DIMANCHE

Organisez une sortie en famille. Randonnée, virée à vélo, séance de piscine... Les possibilités sont nombreuses ! Planifiez à l'avance ce moment partagé afin de vous assurer de la disponibilité de chacun. Ce temps passé ensemble pourra même, peut-être, devenir un rituel d'une semaine à l'autre.

BOUGER AVEC DES ADULTES ACTIFS



Cette semaine, pourquoi ne pas lever le pied... pour de vrai, en préférant toujours les escaliers aux escalators ? Voilà une bonne résolution pour un petit effort au quotidien et un bénéfice bien concret pour votre santé.



LUNDI

MARDI

Vous êtes aujourd'hui en télétravail ? Adoptez un nouveau réflexe : passez vos appels téléphoniques debout. Cela vous permettra très simplement de limiter le temps en position assise et, ce faisant, de diminuer les risques liés à la sédentarité.

MERCREDI

Une activité physique partagée avec des proches en milieu de semaine ? Quel que soit le sport choisi, quel que soit votre niveau, ce rendez-vous collectif hebdomadaire sera bénéfique pour votre organisme et vous permettra, au fil des séances, de constater vos progrès.



JEUDI

Au bureau, prenez l'habitude de vous lever toutes les 2 heures. Aller à la machine à café, discuter avec des collègues entre 2 réunions... Tous les prétextes sont bons pour interrompre les longues périodes passées devant votre ordinateur.



VENDREDI

La fin de semaine est peut-être l'occasion d'un tour de vélo pour vous détendre ? Une initiative à partager en famille pour mettre aussi vos enfants et adolescents en mouvement sans écran !



SAMEDI

Trouvez une activité qui vous plaît et essayez de la pratiquer de façon régulière, au moins 1/2h chaque week-end. Tennis, natation, cyclisme, jogging, randonnée ou pétanque : chaque activité physique régulière est bénéfique pour votre santé.



DIMANCHE

Aller à pied faire un tour au marché, c'est pratiquer un peu d'activité physique en toute décontraction. C'est l'occasion de marcher tout en flânant. De prendre l'air en joignant l'utile à l'agréable, en ramenant des produits frais pour préparer les menus des prochains jours.



BOUGER AVEC DES SENIORS ET DES PERSONNES VIVANT AVEC UN HANDICAP

LUNDI

Vous avez une activité physique particulièrement limitée ? N'oubliez pas que, même à très faible intensité, bouger est bénéfique pour votre corps et votre esprit. Quelques pas autour de votre maison, un escalier monté, des courses effectuées à pied, une séance de ménage...

MARDI

Et si vous vous mettiez au vélo d'appartement ? C'est un équipement qui vous permet de pratiquer une activité physique en toute sécurité, à votre rythme, selon l'intensité désirée.



MERCREDI

Initiez-vous à l'aquagym ! Ces exercices de fitness pratiqués en piscine permettent de faire travailler tous les muscles. C'est par ailleurs une solution particulièrement adaptée pour les personnes en surpoids, l'eau permettant de « porter » le poids du corps...

JEUDI

Valse, tango ou foxtrot... Les danses de couple ont de multiples atouts : elles permettent tout à la fois de travailler l'équilibre, l'endurance et la souplesse. Elles contribuent aussi à votre renforcement musculaire tout en stimulant votre mémoire.

VENDREDI

C'est un moyen de bouger aussi simple qu'efficace : partez en balade à travers votre ville ou dans les chemins de campagne. Cette marche vous permettra, sans effort, de faire travailler vos muscles. Si vous avez un chien, ce sera également l'occasion de lui offrir une promenade appréciée...



SAMEDI

Prenez le temps de travailler régulièrement votre renforcement musculaire et votre équilibre. Vous pouvez participer à des séances de gymnastique adaptées mais aussi réaliser vous-même des exercices à la maison. Demandez conseil pour une activité adaptée à vos capacités.



DIMANCHE

L'activité physique n'est pas contre-indiquée pour de multiples pathologies, ni pour des personnes âgées, ni pour des personnes vivant avec un handicap. Les champions paralympiques nous le prouvent si fortement ! C'est le moment pour tous de découvrir et partager ces pratiques adaptées et inclusives trop souvent encore méconnues.



POUR ALLER PLUS LOIN

**SEPTEMBRE
BOUGE**

La carte interactive qui recense tous les événements labellisés Septembre Bouge en Occitanie
www.sports.gouv.fr/septembre-bouge-2026 (Ministère des sports)



RÉGION ACADÉMIQUE
OCCITANIE
Direction de région académique
à la jeunesse, à l'engagement et
aux sports (DRAJES)



MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Pôle Ressources National
Sport Santé

Le Pôle Ressources National Sport Santé
<https://pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr>



La plateforme Occitanie Sport Santé
précise toutes les coordonnées des
Maisons Sport Santé en Occitanie
<https://occitanie-sport-sante.fr/>



La cellule d'appui à la coordination
des Maisons Sport Santé en Occitanie
Pour toute question sur ces dispositifs :
cap-oss@occitanie-sport-sante.fr

Le dispositif régional « Bougez en entreprise »
<https://occitanie.ffse.fr/bougez-en-entreprise/>



Le Baromètre de Santé publique France : résultats de l'édition 2024 (Édition Occitanie)
<https://www.santepubliquefrance.fr/regions-et-territoires/occitanie/enquetes-etudes/barometre-de-sante-publique-france-resultats-de-ledition-2024-edition-occitanie>



L'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

<https://onaps.fr/les-chiffres-cles/>
<https://onaps.fr/bouger-oui-mais-comment/>
https://onaps.fr/wp-content/uploads/2020/10/20190603_ONAPS-quizzActivitePhysiqueSedentarite.pdf



L'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire
(Observatoire de la jeunesse, du sport, de la vie associative et de l'éducation populaire)

<https://injep.fr/tableau-bord/les-chiffres-cles-du-sport-2023-pratiques-sportives-et-sante/>



<https://injep.fr/publication/maisons-sport-sante-emergence-et-la-structuration-dun-nouvel-instrument-daction-publique/>



L'Organisation mondiale de la santé (OMS/WHO)



<https://iris.who.int/handle/10665/363329>



<https://www.who.int/europe/fr/news/item/17-02-2023-new-who-oecd-report-increasing-physical-activity-could-save-the-eu-billions-annually#:~:text=%C2%AB%20L'OMS%20recommande%20au%20moins,agit%20d'am%C3%A9liorer%20sa%20sant%C3%A9.>

<https://www.oecd-ilibrary.org/sites/500a9601-en/index.html?itemId=/content/publication/500a9601-en>



**Un label pour les initiatives sportives des clubs,
associations, collectivités et entreprises de nos territoires :**

Pour soutenir et encourager des projets et événements qui favorisent la promotion de l'activité physique et sportive partout en Occitanie, ces initiatives de proximité peuvent être labellisées ici : www.sports.gouv.fr/septembre-bouge-referencez-vos-evenements

LA RENTRÉE QUI DONNE ENVIE DE **BOUGER**



CONTACTS PRESSE

Agence régionale de santé Occitanie

vincent.drochon@ars.sante.fr

06 31 55 11 77

Préfecture de région Occitanie

service-presse@occitanie.gouv.fr

05 34 45 34 45

RELEVONS LE **DÉFI**
EN **OCCITANIE**

**SEPTEMBRE
BOUGE**

