

**SEPTEMBRE
BOUGE**

CHAQUE MOUVEMENT COMPTE !



MERCREDI 30 SEPTEMBRE
PLACE DE LA BASTILLE
À PARIS

Retrouvez des activités gratuites
près de chez vous :
sports.gouv.fr/septembre-bouge-2026

Partenaires officiels



BASIC-FIT



Partenaires médias

**L'EQUIPE**LA TRIBUNE
DIMANCHE

l'Étudiant



Supporters officiels



PARIS – Programme des tables-rondes

ZONE TRIBUNE

12h00 : Ouverture officielle

Lancement de la journée et présentation du programme.

12h30 : On s'échauffe avec Décathlon !

Mise en mouvement collective pour lancer les animations.

13h15 : Interventions de sportifs avec le CROS IDF et le CPSF

Table ronde avec des athlètes autour de l'héritage des Jeux de Paris 2024 et du rôle du mouvement sportif francilien.

14h00 : Conférence « Imagine for Margo »

Un temps d'échange autour du sport, de la santé et de la solidarité.

14h45 : Bien-être, santé, inclusion : décathlon fait bouger toutes les générations

Échange autour de l'activité physique et de son accessibilité à tous les publics.

15h30 : Conférence pour une France en forme « bouger pour mieux se soigner »

Échanges autour des bénéfices de l'activité physique dans les parcours de santé.

16h15 : Le sport-santé en Île-de-France

Présentation des actions et dispositifs régionaux ARS-DRAJES et prise de parole des Conférences Régionales du Sport et des Financeurs sur l'engagement du mouvement sportif, des collectivités et du monde économique en faveur du sport-santé.

17h00 : Conférence Groupe VYV

Un temps d'échange autour du sport-santé — thématique à venir.

17h45 : Bouger pour mieux se soigner !

Échange autour des bénéfices de l'activité physique dans les parcours de santé.

18h30 : Conférence Fédération Française de Cardiologie

Intervention du Professeur Helft de l'AP-HP autour de la santé cardiovasculaire.

19h00 : Fermeture du village

Clôture de la journée Septembre Bouge.

PARIS – Programme des activités

13h00 : Atelier sauvetage et secourisme

Initiation aux gestes et techniques de sauvetage et de secourisme avec la Croix-Rouge.

14h15 : Animations Handball

Initiation au handball à travers des exercices et animations accessibles au public.

15h30 : Golf

Découverte et initiation au golf à travers une structure gonflable et des ateliers de putting.

15h45 : Arrivée en randonnée douce des bénéficiaires des 4 Maisons Sport Santé (MSS) de la ville de Paris avec le comité de randonnée pédestre de Paris.

16h45 : Lutte

Démonstration et découverte de la lutte à travers des ateliers de pratique.

18h00 : Multiactivités

Foot ou basket, boccia, sarbacane et activités autour de la prévention santé.

Animations en continu tout au long de la journée autour de para fauteuil / boccia, gym, escrime, bowling , tir laser, curling

Ouvert dès 4 ans et accessible à tous / Pas de parking ni de restauration sur place



PARIS - Programme

ZONE BOUGE

Des activités pour bouger à son rythme

Un espace dédié à la pratique et à la découverte, avec des activités sportives, ludiques et accessibles à tous.

Tester, découvrir, expérimenter

Mobilité, jeux, activités physiques, pratiques sportives et ateliers adaptés permettront à chacun de découvrir différentes façons de bouger.

Des activités pour tous les publics

Des animations autour du mouvement, de la santé et de l'inclusion permettront à chacun de trouver une activité adaptée à ses envies.

ZONE PARTAGE

À la rencontre des acteurs du sport et de la santé

Les acteurs institutionnels, associatifs et sportifs seront présents pour informer et échanger avec le public.

S'informer sur le sport-santé

Maisons Sport-Santé, acteurs de la prévention et partenaires du territoire présenteront leurs actions et leurs dispositifs.

Prévention, santé et inclusion

Un espace pour sensibiliser aux enjeux de la sédentarité, de l'activité physique et du handicap.