

SEPTEMBRE
BOUGE

CHAQUE MOUVEMENT COMPTÉ !



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



Partenaires officiels

GROUPE
vyv

DECATHLON

BASIC-FIT

Supporters officiels

STRAVA



Fédération
Française de
Cardiologie



Collectif
Pour une France
en forme

AFU

INSTITUT DE
MYOLOGIE

IMAGINE **Nargo**
Cancer without CANCER

Doctolib

Partenaires institutionnels



**l'Assurance
Maladie**

Partenaires médias

france•tv

L'EQUIPE

ici

**LA TRIBUNE
DIMANCHE**

l'Étudiant

**NOTRE
TEMPS**

A la rentrée la prévention se met
en mouvement avec

SEPTEMBRE BOUGE !

un mois pour découvrir, pratiquer et s'informer

La CPTS, engagée dans une dynamique sport santé,
vous informe de cette 2ème édition de la fête du sport

UN RENDEZ-VOUS à découvrir près de notre territoire

SAUMUR - 5 SEPTEMBRE

GRATUIT • OUVERT À TOUS

Le village sport-santé permettra de pratiquer, de s'informer sur les
bienfaits de l'activité physique ainsi que découvrir des solutions et
activités adaptées à chacun

Pas besoin d'être sportif : venez simplement bouger à votre rythme !

Pour plus d'informations : <http://sports.gouv.fr/septembre-bouge-2026>

CHAQUE MOUVEMENT COMPTE !

L'activité physique régulière est une **véritable alliée pour votre santé** et votre bien-être quelque soit votre âge ou votre niveau

PRÉVENIR

Contribue à réduire le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de certains cancers.

SE SENTIR MIEUX

Aide à réduire le risque de dépression et l'anxiété, et favorise la qualité du sommeil.

RESTER ACTIF

Entretient les capacités physiques, l'autonomie, la confiance et le lien social.

30 MIN / JOUR

POUR LES ADULTES

60min/jour pour les enfants et adolescents

Marche, vélo, jardinage, jeux, sport... il existe mille façons de bouger.

UNE INFORMATION POUR LES RESIDENTS DU TERRITOIRE