

**DISPOSITIF « SEPTEMBRE , BOUGE »
ET FÊTE DU SPORT DU 14 SEPTEMBRE 2026**

02/07/2026

CONTEXTE

L'instruction interministérielle du 01er/07/2026 fixe le cadre du déploiement de « **Septembre Bouge** », premier mois national consacré à l'activité physique et sportive, dont le temps fort sera la **Fête du Sport du 14 septembre 2026**.

Cette initiative s'inscrit dans la Stratégie nationale Sport-Santé 2025-2030 afin de lutter contre la sédentarité, promouvoir la santé physique et mentale et favoriser une pratique sportive régulière accessible à tous.

Les clubs pourront proposer des actions favorisant la découverte de la lutte 3 styles, de la lutte de plage, du Grappling, du Sambo et du Gouren tout au long du mois de septembre.

Les objectifs principaux sont de :

- recenser les engagements locaux pour ces dispositifs ;
- sensibiliser la population aux bienfaits de l'activité physique ;
- développer une pratique durable adaptée à tous les publics ;
- renforcer les partenariats entre les acteurs du sport, de la santé, de l'éducation et des collectivités ;
- mettre en valeur les offres sportives locales selon les disciplines via une cartographie nationale des événements.

Les actions devront être :

- inclusives et accessibles ;
- ouvertes aux publics éloignés de la pratique ;
- écoresponsables ;
- favorisant la découverte puis l'orientation vers une pratique régulière en club ou via les dispositifs Sport-Santé.

Une attention particulière est portée :

- aux scolaires et étudiants ;
- aux salariés ;
- aux personnes âgées ;
- aux personnes en situation de handicap ;
- aux personnes atteintes de maladies chroniques.

Le fil conducteur de la Fête du Sport est **« 30 minutes, bouge ! »**, avec une invitation à pratiquer une activité physique pendant 30 minutes, quel que soit le niveau de chacun.

L'engagement de la FFLDA en faveur de ces politiques publiques s'appuie également sur les initiatives locales de tous ses clubs et structures affiliés vers « une lutte santé, tous concernés ! »

PARTENARIATS FETE DU SPORT : « SEPTEMBRE BOUGE »

Cet évènement s'organise dans le cadre de la Fête du Sport du 14 septembre coordonnée par le ministère des Sports et ses services.

Cette organisation se déploie localement grâce aux DRAJES et aux Services Départementaux de la Jeunesse, de l'Engagement et des Sports avec l'implication des Agence Régionales de Santé et toutes les collectivités locales.

Les partenaires économiques (mécénats et sponsors) participeront également à l'évènement national.

Elle s'implique dans une volonté commune de tous pour faire bouger les usagers en faveur des préventions de la santé par le sport.

DÉCLINAISON POUR LA LUTTE ET LES DISCIPLINES ASSOCIÉES

Les sports de combat possèdent de nombreux atouts répondant directement aux objectifs ministériels :

- développement des qualités physiques ;
- amélioration de la confiance en soi ;
- réduction du stress ;
- inclusion de tous les publics grâce à des pratiques adaptées ;
- travail sur le respect, les règles et le vivre ensemble ;
- activités réalisables sans recherche de performance.

1. JOURNÉES « DÉCOUVERTE DES SPORTS DE PRÉHENSION »

Organisation de créneaux de 30 minutes comprenant :

- échauffement ludique ;
- jeux d'opposition sans chute ;
- ateliers de lutte éducative ;
- parcours de motricité ;
- démontages techniques simples ;
- mini défis coopératifs.

Publics :

- écoles ;
- collèges ;
- familles ;
- adultes débutants.

2. VILLAGE SPORT SANTÉ

Ce dispositif pourra localement se concrétiser par la création d'un espace dédié et intitulé :

"Bouger grâce aux sports de combat"

Avec plusieurs ateliers, cette journée abordera :

- équilibre et prévention des chutes (seniors) ;
- coordination ;
- renforcement postural ;
- mobilité articulaire ;
- gainage ;
- respiration et gestion du stress.

Ces ateliers montrent que la lutte est également un outil de santé.

3. DÉFIS « 30 MINUTES BOUGE »

Ce dispositif vise à proposer plusieurs formats :

- 30 minutes de lutte éducative ;
- 30 minutes de grappling débutant ;
- 30 minutes de circuit training lutte ;
- 30 minutes de préparation physique ludique.

Chaque participant repart avec une invitation à venir essayer gratuitement le club.

4. ATELIERS SPÉCIFIQUES SELON LES PUBLICS

L'ensemble des acteurs fédéraux locaux s'appuient sur les expertises de leurs encadrants en diversifiant les pratiques selon les publics cibles suivants :

Jeunes

- jeux de lutte
- relais
- parcours ninja
- défis d'équilibre et de motricité simple
- découverte des valeurs olympiques

Seniors

- prévention des chutes
- équilibre
- mobilité
- exercices de gainage léger

Personnes en situation de handicap

- lutte adaptée
- ateliers sensoriels
- découverte du para-lutte
- activités en binôme

Public Sport-Santé

- mobilité articulaire
- renforcement musculaire doux
- lutte sans opposition
- exercices fonctionnels

5. PORTES OUVERTES DES CLUBS

Pendant **tout le mois de septembre**, les clubs et structures affiliés à la FFLDA pourront décliner :

- séances gratuites ;
- prêt du matériel ;
- découverte de toutes les disciplines (Lutte 3 styles, Lutte de plage, Gouren, Grappling, Sambo) ;
- rencontres avec les entraîneurs ;
- démonstrations des compétiteurs.

6. INTERVENTIONS EN MILIEU SCOLAIRE

Déjà engagés vers les publics scolaires, les clubs et structures affiliés à la FFLDA proposeront :

Organisation de cycles courts :

- initiation à la lutte ;
- ateliers sur le respect et les règles ;
- découverte des Jeux Olympiques ;
- travail sur la coopération avant l'opposition.

7. INTERVENTION EN ENTREPRISE

L'activité de la Lutte et Disciplines Associées s'articule autour de séquences courtes et thématiques transversale à l'activité physique et sportive de base :

Proposer des séances de 30 minutes :

- réveil musculaire ;
- prévention des troubles musculo-squelettiques ;
- mobilité ;
- gainage ;
- gestion du stress inspirée des sports de combat.

8. VALORISATION DE L'INCLUSION

Les clubs et structures affiliés à la FFLDA mettront en avant :

- les créneaux féminins ;
- les sections Sport-Santé ;
- les créneaux seniors ;
- les pratiques adaptées ;
- les partenariats avec les Maisons Sport-Santé ;
- les actions en quartiers prioritaires et zones rurales.

Exemples d'événements

Action	Objectif
Challenge "30 minutes de lutte"	Faire découvrir la discipline
Initiation parents-enfants	Favoriser la pratique familiale
Démonstrations inter-disciplines	Valoriser les différentes formes de lutte
Parcours motricité et opposition	Attirer les jeunes
Atelier prévention des chutes	Public senior
Circuit Sport-Santé	Adultes et débutants
Rencontre avec sportifs de haut niveau	Inspiration et promotion
Village des clubs	Faciliter les inscriptions

CONCLUSION

La lutte et les disciplines associées répondent pleinement aux orientations de **« Septembre Bouge »** grâce à leur capacité à associer **activité physique, santé, inclusion, éducation et cohésion sociale**.

En privilégiant des formats courts, accessibles et ludiques, les clubs peuvent attirer de nouveaux pratiquants, renforcer leurs partenariats avec les collectivités, les établissements scolaires et les acteurs du sport-santé, tout en s'inscrivant dans la dynamique nationale de promotion d'une pratique physique durable.

WEBINAIRE

Un webinaire sera programmé par le service communication de la FFLDA fin août (date à définir).

Liste des étapes de la tournée « Septembre Rouge »
PROJET NON FINALISÉ

Date	Ville	Région
03-sept	Decathlon Arena Stade Pierre Mauroy - Villeneuve d'Ascq Lille Métropole	HDF
		Pays de la Loire
06-sept	Lorient	Bretagne
08-sept	Grand Châtelleraut	NA
09-sept	Bordeaux	NA
12-sept	Marvejols	Occitanie
12-sept	Ajaccio	Corse
12-sept	Saint-Denis (La Réunion)	La Réunion
14-sept	Marseille	PACA
16-sept	Bourg Saint Maurice – Les Arcs	AURA
17-sept	Saint-Etienne	AURA
19-sept	Nevers	BFC
20-sept	Châteauroux	CVDL
20-sept	Basse-Terre	Guadeloupe
23-sept	Strasbourg	Grand-Est
26-sept	Châlons-en-Champagne	Grand-Est
		Normandie
30-sept	Paris	IDF