



14 SEPTEMBRE 2026



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LUTTE, DISCIPLINES ASSOCIÉES (FFLDA)

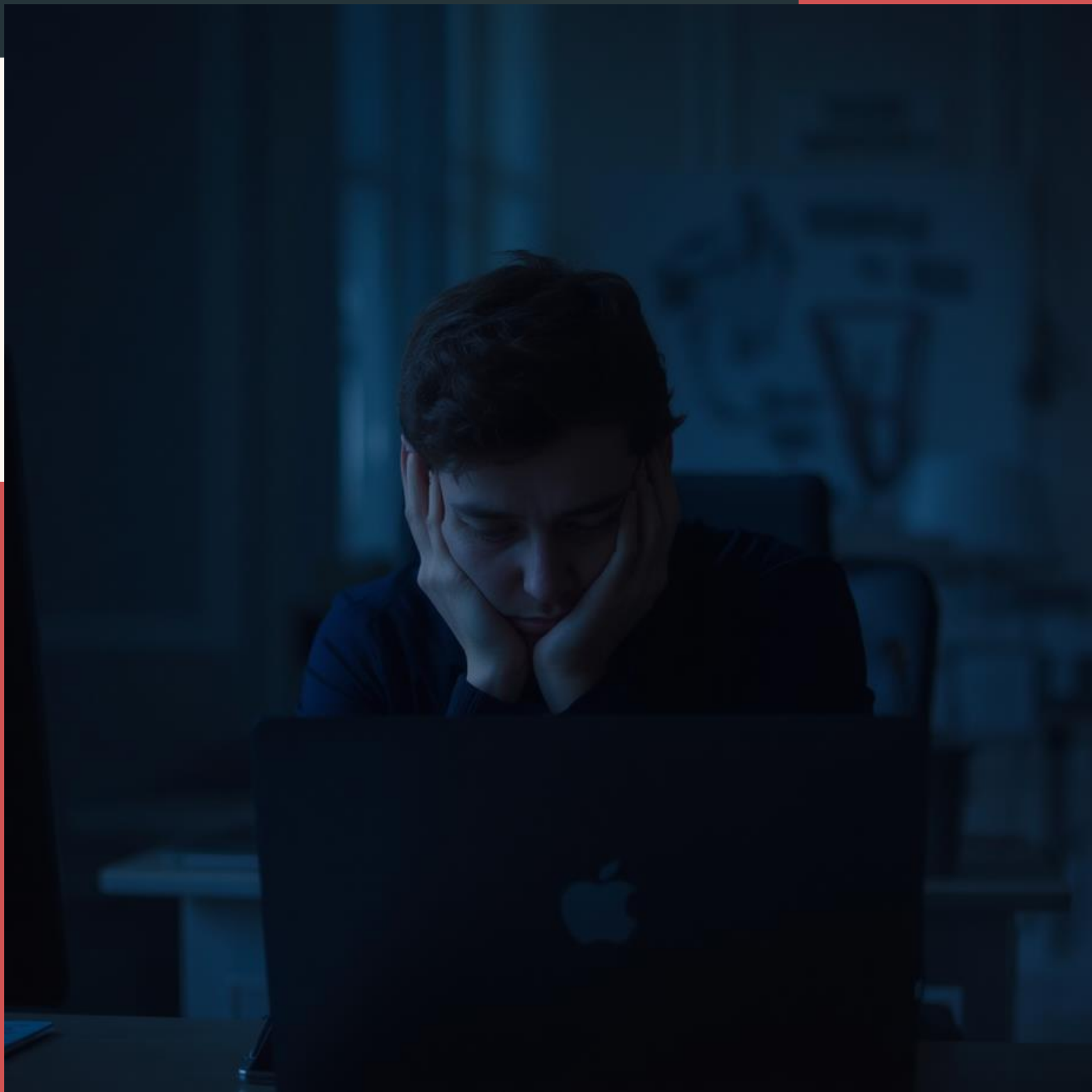
02/07/2026 - P. Lefort (DTNA)



CONTEXTE NATIONAL

- « Septembre Bouge » est le premier mois national dédié à l'activité physique, porté par le ministère des Sports.
- La Fête du Sport, le 14 septembre 2026, constitue l'événement phare de cette mobilisation nationale.
- Ce dispositif s'inscrit dans la Stratégie nationale Sport-Santé 2025-2030, visant à réduire la sédentarité et promouvoir une pratique régulière et accessible à tous.
- La FFLDA s'engage pleinement dans cette dynamique nationale.





POURQUOI ?

« Augmentation de la sédentarité en France » :

Plus de 60 % des Français ne pratiquent pas suffisamment d'activité physique, avec des impacts directs sur la santé physique et mentale.

Septembre Bouge vise à promouvoir une pratique régulière, accessible à tous, quel que soit le niveau ou le profil.

OBJECTIFS PRINCIPAUX

Les objectifs de « *Septembre Bouge* » s'inscrivent dans la Stratégie nationale Sport-Santé 2025-2030.

La FFLDA s'engage à mobiliser ses clubs et structures pour répondre pleinement à ces enjeux nationaux en proposant la Découverte de ses disciplines telles que la lutte 3 styles, le Grappling, le Gouren et le Sambo.

Recenser & Sensibiliser

Recenser les engagements locaux des clubs et structures affiliées. Sensibiliser les publics aux bienfaits de l'activité physique régulière pour la santé physique et mentale.

Développer une Pratique Durable

Développer une pratique sportive durable, adaptée à tous les publics et niveaux, favorisant l'inclusion et l'accessibilité sur l'ensemble du territoire national.

Partenariats & Valorisation

Renforcer les partenariats intersectoriels et valoriser les offres sportives locales via la cartographie nationale, en lien avec les Maisons Sport-Santé et les collectivités.

PRINCIPES FONDAMENTAUX

Ces principes guident l'ensemble des actions menées par la FFLDA dans le cadre de « Septembre Bouge » et de la Fête du Sport 2026, afin de garantir une pratique sportive ouverte, responsable et durable pour tous.

Inclusion et Accessibilité

Garantir l'accès à la pratique sportive pour tous les publics, sans distinction d'âge, de niveau ou de condition physique. Adapter les formats et les contenus pour répondre aux besoins de chacun.

Ouverture & Écoresponsabilité

Aller à la rencontre des publics éloignés de la pratique sportive et organiser des actions respectueuses de l'environnement. Privilégier des formats sobres, locaux et à faible impact écologique.

Découverte & Pratique Régulière

Proposer des initiations ludiques pour orienter les participants vers une pratique régulière en club ou dans un cadre Sport-Santé. Favoriser la fidélisation et l'engagement durable dans l'activité physique.

PUBLICS PRIORITAIRES & FIL CONDUCTEUR

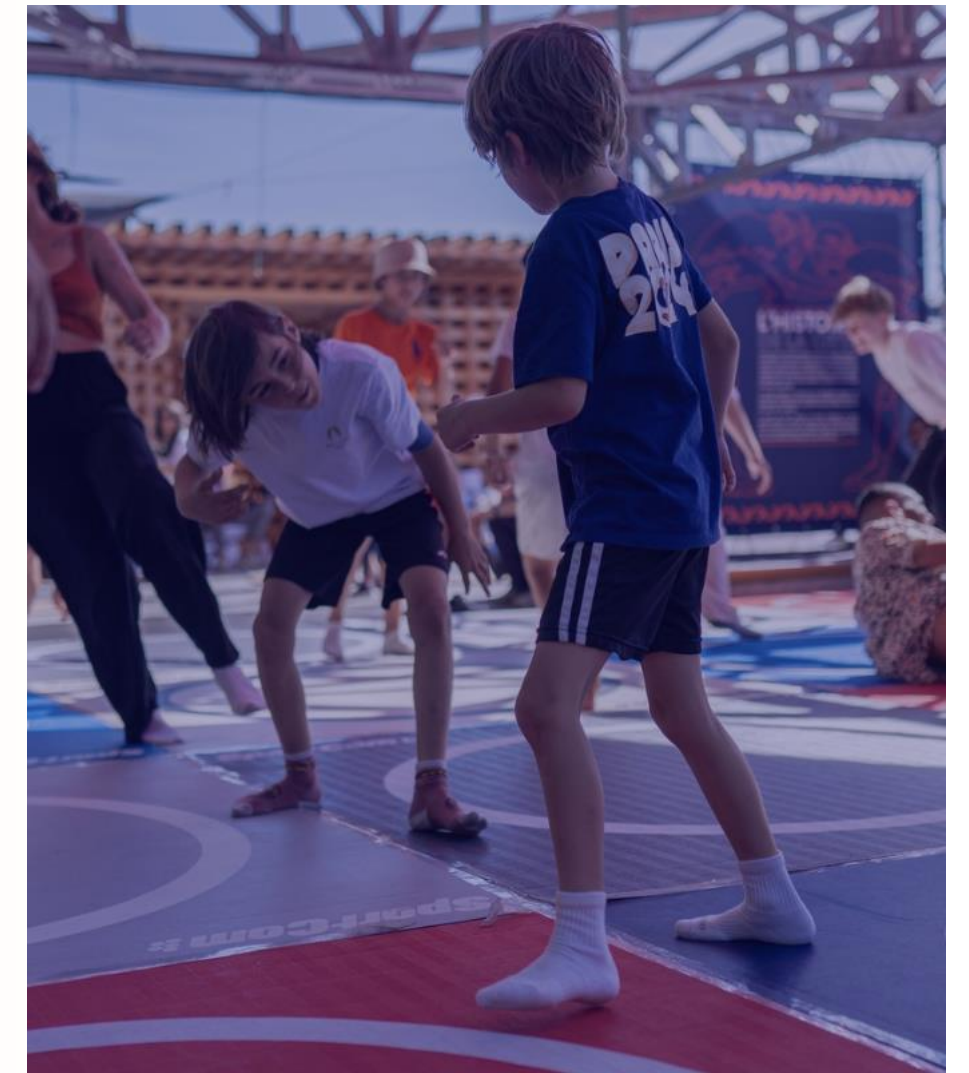
Publics cibles :

- Scolaires & étudiants
- Salariés
- Seniors
- Personnes en situation de handicap
- Malades chroniques

Fil conducteur :

« *30 minutes, bouge !* »

Une invitation simple et universelle à pratiquer **30 minutes d'activité physique** quotidienne, quel que soit le niveau, l'âge ou la condition physique.



PARTENAIRES & ACTEURS DU TERRITOIRE

Les DRAJES & SDJES :

- Têtes de réseau local
- Coordination des journées "Fête du Sport"

Les ARS

- Têtes de réseau local Santé
- coordination des maisons de santé

Collectivités locales :

- Agglomérations, Municipalités, Mairies,
- Conseils départementaux
- Conseil s Régionaux

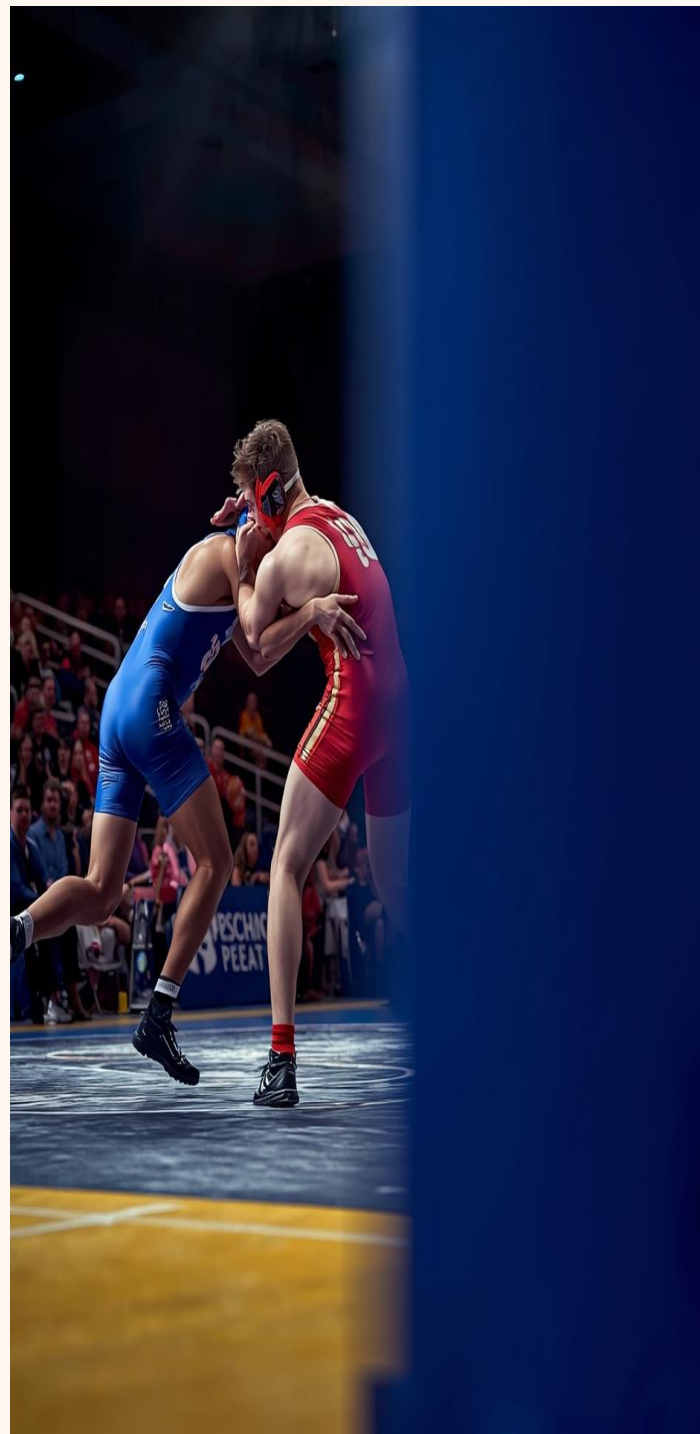
Partenaires économiques :

- Entreprises engagées : sport en entreprise ...
- Mecenats & Sponsorings...

LA LUTTE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES : ATOUTS CLÉS

- Développement des qualités physiques et motrices
- Amélioration de la confiance en soi et réduction du stress
- Inclusion par des pratiques adaptées à tous les publics
- Travail sur le respect, les règles et le vivre ensemble
- Activités sans recherche de performance : accessibles à tous
- Un sport complet, éducatif et porteur de valeurs humaines
- Diversité des disciplines : Lutte 3 styles, Gouren, Grappling, le Sambo, la Lutte de Plage.





ACTIONS PHARE

JOURNÉES « DÉCOUVERTE DES SPORTS DE PRÉHENSION »

Échauffement ludique et mise en mouvement

Jeux d'opposition sans chute

Ateliers de lutte éducative

Parcours de motricité

Démonstrations et mini défis coopératifs

Public ciblé : écoles, collèges, familles

Adultes débutants bienvenus

VILLAGE "SPORT SANTÉ"

BOUGER PAR LES SPORTS DE COMBAT

Des ateliers accessibles à tous, conçus pour améliorer la santé, la mobilité et le bien-être, animés par des éducateurs FFLDA formés aux pratiques Sport-Santé.

Équilibre & Prévention des chutes

Exercices d'ancrage, de stabilisation et de réactivité posturale adaptés aux seniors et aux publics fragiles pour réduire les risques de chute.

Coordination & Mobilité articulaire

Ateliers de mobilisation douce des articulations et d'amélioration de la coordination gestuelle, inspirés des techniques de lutte éducative.

Renforcement postural & Gainage

Séances de renforcement musculaire doux axées sur le gainage, la posture et la prévention des douleurs dorsales, accessibles à tous niveaux.

DÉFIS

« 30 MINUTES BOUGE »

1

FORMATS DISPONIBLES

- Lutte éducative
- Grappling débutant
- Circuit training lutte
- Préparation physique ludique
- Parcours motricité et opposition

2

INVITATION AU CLUB

- Chaque participant reçoit une invitation gratuite au club local pour poursuivre sa découverte des sports de préhension dans un cadre adapté et bienveillant.

ATELIERS SPÉCIFIQUES



Jeunes
*Jeux de lutte, relais, parcours
ninja, valeurs olympiques*



Seniors
*Prévention des chutes,
mobilité, gainage léger*



Handicap & Sport-Santé
*Lutte adaptée, ateliers
sensoriels, para-lutte, mobilité
articulaire*

PORTES OUVERTES & INTERVENTIONS

Portes Ouvertes des Clubs :

- Séances gratuites d'initiation
- Prêt de matériel pédagogique
- Démonstrations techniques
- Rencontres avec les entraîneurs
- Accueil tous publics, sans inscription

Interventions Maisons de Santé, Scolaires & Entreprises :

- Cycles courts d'initiation à la lutte
- Réveil musculaire en milieu professionnel
- Prévention des TMS (troubles musculo-squelettiques)
- Gestion du stress par l'activité physique
- Formats adaptés aux contraintes des structures
- Prévention des chutes

VALORISATION DE L'INCLUSION

La FFLDA s'engage activement pour rendre la lutte et les disciplines associées accessibles à tous les publics, en développant des créneaux et partenariats dédiés à l'inclusion durable et à des pratiques accessibles et adaptées.

Créneaux Féminins & Seniors

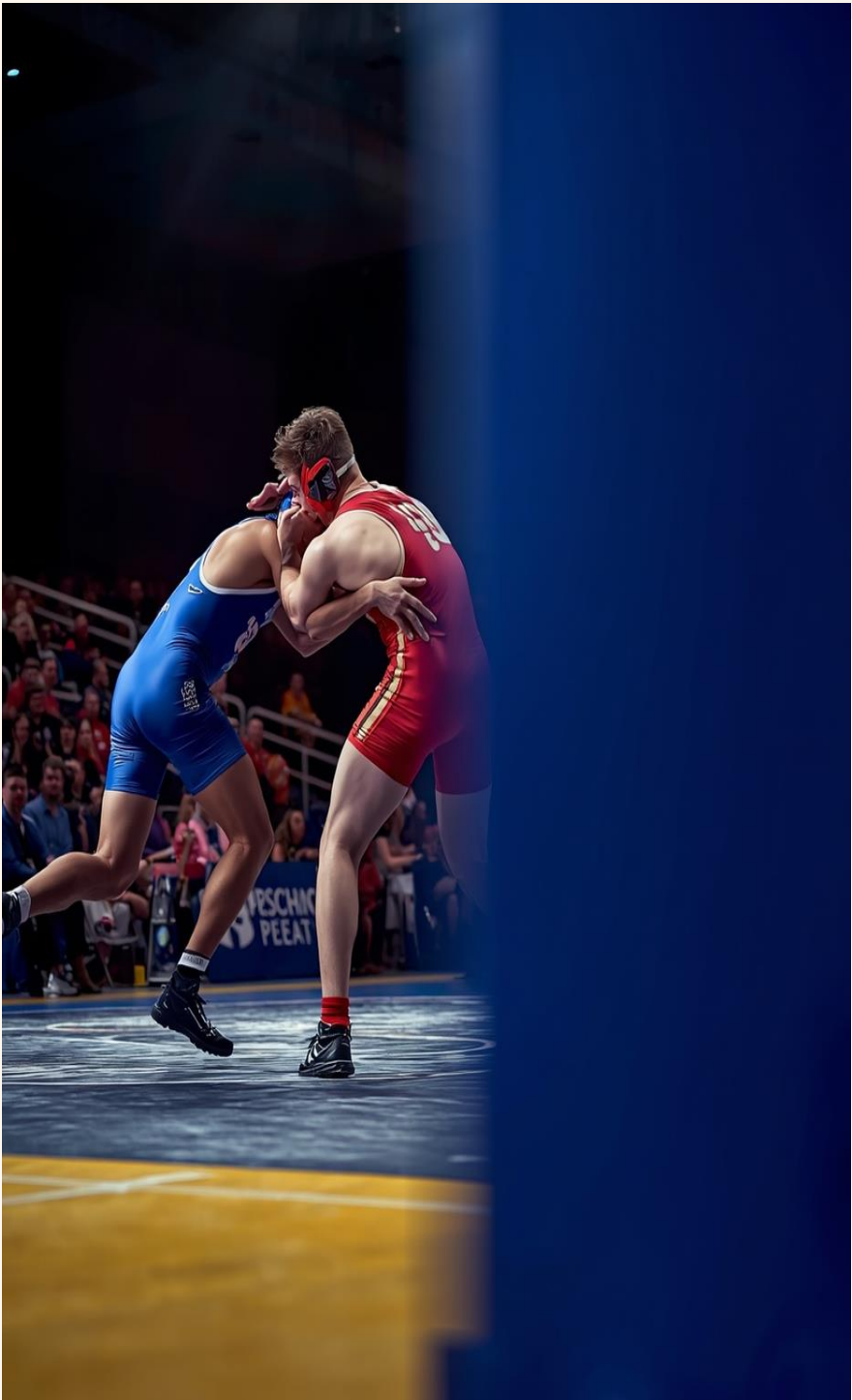
Développement de créneaux spécifiques pour les femmes et les seniors, adaptés à leurs besoins physiologiques et à leur rythme de pratique, dans un cadre bienveillant et sécurisé.

Sections Sport-Santé & Pratiques Adaptées

Création et animation de sections Sport-Santé au sein des clubs affiliés, avec des pratiques adaptées aux personnes en situation de handicap et aux malades chroniques.

Partenariats & Actions Territoriales

Partenariats renforcés avec les Maisons Sport-Santé et déploiement d'actions ciblées dans les quartiers prioritaires et les zones rurales pour réduire les inégalités d'accès à la pratique sportive.



**EXEMPLES
D'ÉVÉNEMENTS**

Challenge « 30 minutes de lutte »	1
Initiation parents-enfants	2
Démonstrations inter-disciplines	3
Parcours "motricité" et opposition	4
Atelier prévention des chutes	5
Circuit Sport-Santé	6
Village des clubs	7



CONTACT

La DRAJES ou la SDJES de votre territoire

Le comité régional de Lutte et Disciplines Associées

LA FFLDA / service communication

www.fflda.com



contact@asso.fflutte.org



+33 1 01 41 79 59 10



Fédération Française de Lutte,
Disciplines Associées
2 L PERGAUD 94700 Maisons Alfort





BONNE FETE DU SPORT 2026

A TOUS ET A TOUTES

17

FFLDA- DTN- Aout 2026