

Marseille - Programme

ZONE TRIBUNE

11h30 : Conférence – *Même terrain, même jeu ? L'égalité femmes-hommes dans le sport*

Avec notamment **Muriel Hurtis**, ancienne championne d'athlétisme.

12h15 : Échange avec le public – *Pourquoi mes baskets prennent la poussière ?*

Un temps consacré à la lutte contre la sédentarité et aux leviers pour retrouver une activité physique au quotidien.

13h15 : Conférence – *Chaque mouvement compte : le sport pour tous*

Avec **Matthieu Lartot**, journaliste sportif et parrain de Septembre Bouge, autour de l'accessibilité du sport et du sport-santé.

13h45 : *Se lever plus pour bouger plus chaque jour, c'est vital !*

Un temps fort autour des bienfaits de l'activité physique quotidienne, avec **Michel Cymes**.

15h00 : Sport et jeunesse : *sortir de la sédentarité*

Un échange consacré à l'engagement des jeunes et à la pratique sportive comme réponse à la sédentarité.

16h00 : *Bouger pour aller mieux : le sport, un allié de la santé*

Un grand temps d'échange consacré au lien entre activité physique, prévention et santé.

17h00 : *Le grand échauffement Septembre Bouge*, avec **Matthieu Lartot et les athlètes et para-athlètes présents.**

17h30 : *Fitness Baguette*

Pour apprendre à apprécier le sport à la française.

Marseille - Programme

ZONE DÉMONSTRATIONS

11h45 : Animations sport-santé et parcours accessibles à tous

12h30 : Démonstration de football freestyle

13h30 : Initiation et découverte de nouvelles pratiques sportives

14h45 : Démonstration de tennis de table et activités inclusives

15h30 : Démonstration et découverte de pratiques para-sportives et sportives

16h15 : Démonstration de basket fauteuil

17h30 : Animations et initiations sportives

18h15 : Démonstration de cécifoot

Avec également tout au long de la journée des animations autour du fitness, du karaté, du football freestyle, des pratiques seniors et de différentes disciplines accessibles à tous.

Marseille - Programme

ZONE BOUGE

Un espace entièrement dédié à la pratique et à la découverte, avec de nombreuses initiations et animations sportives accessibles à tous : activités de remise en mouvement, découvertes de disciplines, pratiques inclusives et ateliers sport-santé.

Plusieurs athlètes et personnalités du sport pourront également être mobilisés au cours de la journée, notamment **Arnaud Jérald**, champion du monde d'apnée, **Carla Pasquinelli**, vice-championne du monde de roller freestyle, ainsi que des athlètes de haut niveau de la région.

ZONE PARTAGE

Un espace pour rencontrer les acteurs locaux du sport et de la santé et découvrir les solutions proposées à **Marseille et dans la région** : clubs, associations, fédérations, structures sport-santé et acteurs de la prévention.

L'objectif : permettre à chacun de trouver une activité adaptée à ses envies, son niveau et ses besoins, et repartir avec des solutions concrètes pour bouger davantage au quotidien.