



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# STRATÉGIE NATIONALE **SPORT-SANTÉ**

## **2025-2030**

**VERSION FACILE  
À LIRE  
ET  
À COMPRENDRE**



## BOUGER, C'EST BON POUR LA SANTÉ



Nous restons trop souvent assis : devant l'ordinateur, à la maison et dans la voiture.



La sédentarité peut causer fatigue, stress, douleurs, maladies et isolement.



De petits changements suffisent pour commencer.



Bien manger, bien dormir et avoir de bonnes relations avec les autres aident aussi à la santé.

### Ce que propose la stratégie

---

Des lieux, des professionnels et des aides pour bouger plus facilement.

#### 4 actions pour tous

1. Un mois de l'activité physique chaque année, avec des activités gratuites partout en France.
2. Un site et des plateformes fiables pour trouver une activité adaptée à sa santé et à son emploi du temps.
3. Des équipements sportifs plus accessibles, par exemple en dehors des heures scolaires.
4. Des Maisons Sport-Santé près de chez vous pour conseiller et accompagner.

## 8 actions selon les étapes de la vie

---

### Enfance et jeunesse



30 minutes d'activité par jour à l'école primaire.



Parcours adaptés pour les collégiens et lycéens qui se sont éloignés du sport, en particulier les filles.



Activités inclusives dans les universités et Maisons Sport-Santé universitaires.

### Vie active



Actions dans les entreprises pour intégrer l'activité physique au travail.



Mesures spécifiques pour les agents publics.

### En avançant en âge



Bouger pour prévenir la perte d'autonomie : marcher, entretenir sa force et sa souplesse.

### Quand on est malade



L'activité physique peut être prescrite comme un traitement (cancer, diabète, cœur, etc.).



Les professionnels seront mieux formés pour orienter vers la bonne activité au bon moment.

## Par où commencer ?

---



Marchez 15 minutes.



Prenez les escaliers.



Jouez avec vos enfants.



Dancez.



Jardinez.

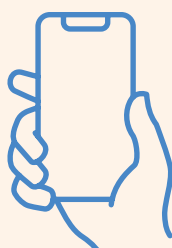


#### BESOIN D'AIDE ?

- Parlez-en à votre médecin.

- Rendez-vous dans une Maison Sport-Santé.

- Rejoignez un club, une association ou un groupe près de chez vous.



Maisons Sport-Santé | [sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr)

## Vous avez envie de bouger plus, mais ne savez pas par où commencer ?

Commencez petit. Marchez 15 minutes. Prenez les escaliers. Jouez avec vos enfants. Dansez. Jardinez. C'est déjà bon pour votre santé.

Et surtout, vous n'êtes pas seul :



Parlez-en à votre médecin

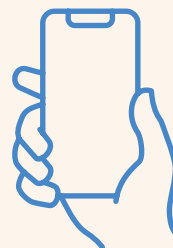


Rendez-vous dans une Maison Sport-Santé



Rejoignez un club, une association, un groupe près de chez vous

### POUR EN SAVOIR PLUS



Ministère de la Santé,  
des Familles, de l'Autonomie  
et des Personnes handicapées

14 avenue Duquesne  
75007 Paris  
sante.gouv.fr

Ministère des Sports,  
de la Jeunesse et de la Vie associative

95 avenue de France  
75650 Paris Cedex 13  
sports.gouv.fr

