



GOVERNEMENT

Liberté  
Égalité  
Fraternité

# STRATÉGIE NATIONALE SPORT-SANTÉ

## 2025-2030

Nous passons de plus en plus de temps assis : devant nos écrans, dans nos voitures, au travail ou à la maison. Nous ne bougeons pas suffisamment au quotidien. Résultat : fatigue, stress, douleurs, maladies chroniques, isolement... La sédentarité et le manque d'activité physique sont devenues l'un des plus grands risques pour notre santé.

Pourtant, il est possible d'agir, sans courir un marathon ni bouleverser son quotidien. Bouger un peu plus chaque jour, c'est déjà prendre soin de soi.

Et la santé ne s'arrête pas là : bien manger, bien dormir, entretenir des relations positives en famille, entre amis, ou au travail font aussi partie de l'équilibre essentiel de notre vie

C'est tout le sens de la Stratégie nationale sport-santé 2025-2030.

Elle propose un cadre, des aides, des lieux et des professionnels pour accompagner chacun à son rythme dans la pratique de l'activité physique et la réduction de la sédentarité. Parce qu'il n'est jamais trop tard pour améliorer sa qualité de vie.



## CRÉER LES CONDITIONS POUR BOUGER PLUS FACILEMENT

Beaucoup aimeraient bouger davantage, mais ne savent pas toujours comment, où, ni avec qui. Souvent, ce n'est pas la motivation qui manque, mais les moyens ou les repères. C'est pourquoi la stratégie cherche à rendre les choses plus simples, plus claires, plus accessibles.

### 4 actions transversales pour vous aider (actions 1 à 4) :

1. Un mois de l'activité physique, chaque année, pour découvrir gratuitement des activités partout en France, dans une ambiance conviviale et inclusive.
2. Une offre sport-santé claire et encadrée, recensée sur des plateformes fiables pour trouver une activité adaptée à votre santé, vos envies, votre emploi du temps.
3. Des équipements sportifs plus accessibles, notamment en dehors des heures réservées aux scolaires ou aux compétitions.
4. Des Maisons Sport-Santé présentes sur tout le territoire, pour vous orienter, vous accompagner, et vous encourager à reprendre une activité adaptée.



*Par exemple : vous avez mal au dos ou un peu perdu le moral ? Vous n'avez jamais fait de sport, vous doutez d'y arriver ? Une Maison Sport-Santé peut vous proposer une activité douce, près de chez vous, dans une ambiance bienveillante, encadrée par des professionnels qualifiés.*

## 8 actions pour vous accompagner tout au long de votre vie

Nos habitudes se forment dès l'enfance, et évoluent avec les étapes de la vie. La stratégie propose des mesures concrètes pour chacun, quel que soit son âge ou sa situation.

### Enfance, adolescence, vie étudiante (études) (actions 5 à 7) :

5. 30 minutes d'activité physique par jour à l'école primaire, pour créer de bonnes habitudes dès le plus jeune âge.
6. Des parcours adaptés pour les collégiens et lycéens éloignés du sport, et réduire les inégalités de pratique.
7. Des initiatives dans l'enseignement supérieur : activités sportives inclusives, Maisons Sport-Santé universitaires et actions pour le bien-être étudiant.

### Vie active (actions 8 et 9) :

#### Pour réduire la sédentarité et améliorer le bien-être au travail :

8. Des dispositifs dans les entreprises : charte sport-santé, outils pour les employeurs, incitations pour intégrer l'activité le mouvement dans le quotidien professionnel.
9. Des mesures spécifiques pour les agents de la fonction publique.

### En avançant en âge :

10. L'activité physique devient une priorité donnée aux acteurs et financeurs qui agissent pour prévenir la perte d'autonomie. Marcher, bouger, entretenir sa force : autant de gestes et d'habitudes pour vivre mieux, plus longtemps, en bonne santé.

### Quand on est malade :

11. L'activité physique peut désormais être prescrite comme un traitement non médicamenteux à part entière, notamment pour les personnes atteintes de cancer, de diabète, ou de maladies cardiovasculaires.
12. Les professionnels de la santé et du sport seront mieux formés pour vous orienter vers une prise en charge adaptée, au bon moment et vous accompagner en toute sécurité.



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

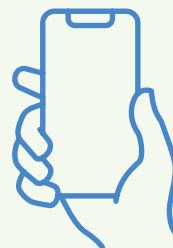
Commencez petit : marchez 15 minutes, prenez les escaliers, ne restez pas assis trop longtemps, jouez avec vos enfants, dansez, jardinez. C'est déjà bon pour votre santé.

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

**La Stratégie sport-santé 2025-2030 fixe un cap pour une meilleure santé physique, mentale et sociale de toutes et tous.**

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

