

# Promouvoir le sport avec «Septembre, le mois qui bouge!»

Une action de santé publique se déploie en septembre à Neuchâtel. A travers tout le canton, l'occasion est donnée de découvrir différentes disciplines, de renouer avec la joie de se mouvoir et de se rencontrer.



Cela n'est plus à prouver : les plaisirs liés au sport ont un impact non seulement sur le bien-être physique mais aussi psychique. Aujourd'hui plus que jamais, il est ainsi pertinent de promouvoir l'activité physique. L'action « Septembre, le mois qui bouge ! » vise à faire découvrir ce plaisir de bouger à toute la population, en lui offrant l'opportunité de rencontrer de nouvelles disciplines.

Pour sa 4<sup>ème</sup> édition, « Septembre, le mois qui bouge ! » propose donc d'aller à la rencontre des clubs peu connus et de faire profiter d'« abonnements découverte » aux futurs nouveaux membres motivés. Des démonstrations seront proposées aux quatre coins du canton, alors que des spécialistes du mouvement et du sport distilleront divers conseils sur les médias et les réseaux sociaux via le hashtag #SeptembreBouge.

Lors du lancement de l'édition 2021, il a été rappelé combien l'activité physique est bénéfique pour la santé du corps et de l'esprit. Et Lysiane Ummel Mariani, cheffe de l'office de la promotion de la santé et de la prévention du canton de préciser que « Septembre, le mois qui bouge ! » s'inscrit dans la continuité de la campagne de promotion de la santé mentale des jeunes lancée avant l'été. Celle-ci a encouragé cette partie de la population à rester actif-ve-s.

Après les mois difficiles liés à la crise sanitaire, le sport permet de favoriser les liens sociaux et l'intégration en plus du renforcement de l'estime de soi.

[Programme détaillé de « Septembre, le mois qui bouge ! »](#)