



Communiqué de presse

Grenoble, le 16 septembre 2026

Contact presse

Zoé Fertier

04.76.76.50.98 // directioncommunication@chu-grenoble.fr

En septembre, votre CHU vous fait bouger !

Un évènement organisé dans le cadre de Septembre Bouge 2026

Mercredi 23 septembre 2026, de 10 h à 13 h, hall Vercors, hôpital Michallon, venez vivre une matinée dédiée à l'activité physique adaptée (APA), dans le cadre de l'opération nationale « Septembre Bouge ». Professionnels du CHU, Maisons Sport-Santé et bénéficiaires se mobiliseront pour informer le public, faire découvrir les bienfaits de l'activité physique et permettre à chacun d'identifier une pratique adaptée à ses capacités, à sa santé et à ses besoins.

Bouger pour sa santé, à tout âge et quelle que soit sa condition physique

Parce que l'activité physique contribue à la santé physique, mentale et sociale, « Septembre Bouge » invite chacun à remettre le mouvement au cœur de son quotidien.

Au CHU, cette matinée sera l'occasion de découvrir l'APA : une pratique encadrée par des professionnels formés, notamment les enseignants en activité physique adaptée (EAPA) et les kinésithérapeutes. L'APA s'adapte à l'état de santé, aux capacités, aux limites et aux objectifs de chaque personne. Elle peut notamment contribuer à préserver l'autonomie, améliorer le bien-être et la qualité de vie et mieux vivre avec certaines maladies chroniques. Aucune condition physique particulière n'est nécessaire pour commencer : il existe une activité adaptée à chacun.

Quatre espaces pour découvrir, tester et échanger

Plusieurs espaces thématiques seront proposés dans le hall Vercors :

- « Bouge » : découverte de l'APA, démonstrations et tests simples de condition physique — force de préhension, lever de chaise, souplesse, équilibre...
- « Connexions » : présentation des ressources et dispositifs permettant de pratiquer une activité physique sur l'agglomération, grâce aux acteurs locaux du sport-santé.
- « Sensibilisation » : échanges autour des bénéfices de l'APA et témoignages de bénéficiaires d'EXPLORASUD, structure labellisée Maison Sport-Santé rattachée au service de médecine du sport du CHU.
- « Recherche en EAPA » : rencontre avec les enseignants en activité physique adaptée et échanges autour de leurs travaux et pratiques.

En parallèle, une animation mobile sera proposée dans les hôpitaux de jour (HDJ) du CHU : les enseignants en activité physique adaptée iront directement à la rencontre des patients hospitalisés afin de leur proposer des temps de mise en mouvement adaptés. Cette action est destinée aux patients des HDJ et ne concerne pas le public accueilli dans le hall Vercors.

Professionnels du CHU, intervenants des Maisons Sport-Santé et bénéficiaires seront disponibles pour témoigner et participer à votre reportage.