

Paris, le 17 août 2026

Spouddy officiellement référencée parmi les initiatives de « Septembre Bouge »

95 % des adultes français présentent un risque pour leur santé lié au manque d'activité physique ou à un excès de sédentarité, selon l'Anses. Alors que l'État lance, du 1er au 30 septembre 2026, la première édition de « Septembre Bouge », le nouveau mois national de l'activité physique et sportive, l'application française Spouddy fait partie des initiatives officiellement référencées par les pouvoirs publics dans le cadre de cette opération.

Le constat n'est pas nouveau, mais il reste préoccupant. En 2024, 28 % des adultes déclaraient passer plus de sept heures par jour en position assise, une proportion qui dépasse 40 % chez les 18-29 ans, selon le baromètre de Santé publique France. Les télétravailleurs et les cadres figurent parmi les plus exposés à cette sédentarité élevée. Face à ce constat, les pouvoirs publics ont fait du mouvement au quotidien une priorité de santé publique, à travers la Stratégie nationale Sport-Santé 2025-2030 et le lancement de Septembre Bouge, premier temps fort national dédié à l'activité physique.

C'est précisément ce terrain qu'occupe Spouddy depuis son lancement en juin 2025. Un client entreprise de l'application l'a un jour résumée d'une formule qui a marqué sa fondatrice, Aurélie Guayroso : un « journal de bord de la sédentarité ». Plutôt qu'un programme sportif classique, l'application aide chacun à suivre, comprendre et augmenter son niveau de mouvement au quotidien — marche, activité physique adaptée ou sport organisé — à travers quatre leviers : le collectif (défis privés entre amis ou avec la communauté), la connaissance (suivi et score de sédentarité), l'adaptabilité (objectifs et programmes personnalisés selon le temps et les performances de chacun) et la récompense (badges, suivi des exploits).

« Être officiellement associée à Septembre Bouge confirme que notre approche a du sens : on parle de mouvement et de vie quotidienne, avec la conviction que la motivation se maintient bien mieux à plusieurs. C'est exactement ce qu'on essaie de faire vivre toute l'année avec Spouddy. »

Aurélie Guayroso — fondatrice de Spouddy

Lancée il y a un peu plus d'un an, Spouddy revendique aujourd'hui **plus de 1 000 utilisateurs actifs**, avec une croissance entièrement organique, sans budget publicitaire. Un signal que sa fondatrice interprète comme la meilleure preuve que l'application répond à un vrai besoin.

À propos de Spouddy

Lancée en juin 2025, Spouddy est une application mobile française qui aide à sortir de la sédentarité en s'appuyant sur la motivation collective. Défis entre amis ou avec la communauté, suivi d'activité, analyses personnalisées et programmes sur mesure : Spouddy accompagne chacun, quel que soit son niveau, pour intégrer plus de mouvement dans son quotidien. L'application est disponible gratuitement sur iOS et Android, avec une offre Premium pour aller plus loin.