



Spouddy.

AOÛT 2026

DOSSIER DE PRESSE

Spouddy.

Le journal de bord de la sédentarité

L'application qui transforme chaque activité physique
en défi collectif.



CONTACT PRESSE

Aurélie Guayroso

aurelie@digispouddy.com

www.spouddy.com

01 Édito

“

Un de nos clients entreprise a un jour résumé Spouddy d'une formule que j'ai adorée : un journal de bord de la sédentarité. C'est exactement ça. Spouddy n'est pas une application de sport, c'est un outil pour agir, jour après jour, contre la sédentarité.

— Aurélie Guayroso — fondatrice de Spouddy

La sédentarité s'est installée durablement dans le quotidien de millions de Français, portée par le télétravail, les usages numériques et des journées de plus en plus assises. Spouddy est une application mobile qui accompagne, jour après jour, la sortie de la sédentarité, pas en poussant vers la performance sportive, mais en aidant chacun à ajouter plus de mouvement dans son quotidien : marcher davantage, bouger entre deux réunions, retrouver une activité physique à son rythme.

02 Spouddy en une phrase

Spouddy est l'application qui aide à sortir de la sédentarité en s'appuyant sur ce qui fonctionne le mieux pour tenir dans la durée : **le collectif**. Accessible à tous, qu'on soit sportif régulier ou qu'on cherche simplement à bouger un peu plus chaque jour, elle valorise le mouvement sous toutes ses formes — marche, activité physique, sport, danse, vélo — et se partage avec sa communauté, ses amis ou son entourage.



03 La mission : agir contre la sédentarité

La lutte contre la sédentarité n'est pas qu'une affaire de volonté individuelle.

Spouddy structure son accompagnement autour de **quatre leviers**.

Le collectif

La motivation se maintient bien mieux à plusieurs. Spouddy propose des défis privés entre amis et des défis collectifs avec l'ensemble de la communauté, avec un chat intégré pour s'encourager et ne jamais rester seul face à ses objectifs.

La connaissance

Comprendre ses habitudes pour mieux les changer. La fonctionnalité d'analyse offre un suivi détaillé des activités physiques, des statistiques et un score de sédentarité hebdomadaire, pour prendre conscience de ses progrès et de ses marges de manœuvre.

L'adaptabilité

Chacun avance à son rythme. Les objectifs se modifient librement en fonction de ses propres performances, et un programme peut être généré sur mesure selon les objectifs visés, les activités pratiquées, le temps que l'on est prêt à y consacrer chaque semaine et les performances réelles constatées.

La récompense

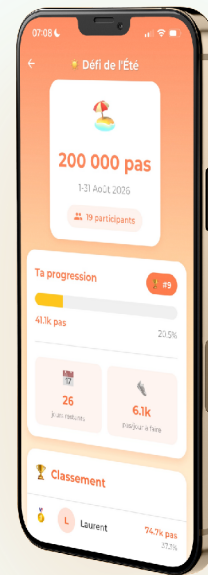
Valoriser la régularité, pas seulement la performance. Le suivi des exploits et l'obtention de badges permettent de matérialiser ses progrès et d'entretenir la motivation dans la durée.



05 Concrètement, dans l'application

- › **Suivi multi-formes :** toutes les pratiques comptent, de la marche au sport organisé.
- › **Objectifs personnalisables :** pas, minutes d'activité ou calories.
- › **Défis privés** entre amis et **collectifs** avec la communauté.
- › Analyses et **score de sédentarité** hebdomadaires.
- › **Programme personnalisé** selon objectifs, activités, temps et performances.
- › **Badges et suivi des exploits** pour valoriser la régularité.
- › **Synchronisation** montres connectées, suivi semaine / mois / année.

Spouddy Premium complète l'expérience avec un programme personnalisé sur 4 semaines, une analyse hebdomadaire approfondie, des recommandations nutritionnelles et un suivi des tendances mensuelles. La version gratuite reste complète et sans limite de durée.



06 Spouddy en chiffres

Juin 2025

lancement

+ 1 000

utilisateurs actifs

100 %

croissance organique,
sans budget pub

Spouddy
Talks

podcast experts santé
& mouvement

07 Portrait — Aurélie Guayroso, fondatrice



Aurélien Guayroso
Fondatrice de Spouddy

Avant de lancer Spouddy, Aurélie Guayroso a construit son regard sur l'univers de l'application à travers deux expériences professionnelles déterminantes.

La première, dans une startup française de l'objet connecté, à une époque où ce secteur était encore peu implanté en France. Sur un poste marketing et ventes, elle y acquiert une compréhension concrète de ce qu'implique le lancement d'une application, sans être elle-même issue de la technique.

La seconde, en laboratoire pharmaceutique, où elle découvre l'univers de la santé. Le groupe organisait régulièrement des conférences avec des médecins ; l'une d'elles, animée par une hématologue, a marqué un tournant. Cette dernière y présentait un programme d'activité physique adaptée mis en place dans son hôpital et suivi pendant dix ans, avec des améliorations constatées sur la santé et le moral des patients. C'est à ce moment que germe, pour Aurélie Guayroso, l'idée de l'activité physique comme véritable facteur d'amélioration de la santé.

Convaincue par ailleurs que la motivation sportive se maintient durablement grâce au collectif, elle donne à son projet le nom de **Spouddy** — contraction de « sport » et « buddy » (ami, en anglais) : **le sport avec ses amis.**

08 Visuels disponibles pour la presse

- › Logo Spouddy (haute définition, fond transparent)
- › Captures d'écran de l'application
- › Photo de la fondatrice, sur demande

L'ensemble de ces éléments peut être transmis sur simple demande auprès du contact presse.

09 Contact presse

Aurélien Guayroso
Fondatrice de Spouddy

aurelie@digispouddy.com
www.spouddy.com



POUR ALLER PLUS LOIN

Faites-vous votre propre idée.



Spouddy est disponible **gratuitement sur iOS et Android**. Téléchargez l'application, testez-la et découvrez concrètement comment elle transforme le mouvement quotidien en expérience collective.



Télécharger dans l'
App Store



Disponible sur
Google Play