**« Ça me fait un bien fou »** <https://groupe-vyv.tv/export/le_defy_ve_498a> **(3 min 06)**

# Pourquoi Le Défy ?

**[Deux femmes conversent dans un parc dont] Morgane Younes, chargée de mission - UMG Groupe VYV :** « Lorsque j'ai installé l'application sur mon téléphone, je me suis rendu compte que j'enchaînais les réunions toute la journée et pour le coup, je faisais 230 pas par jour.

Donc là, je me suis dit : « Ouh là ! »

**Groupe VYV « Ça me fait un bien fou »**

**[Les deux femmes marchent d’un bon pas sur les quais d’une rivière]**

**[M. Y. consulte l’écran de son smartphone]** : « Allez.

On marque quoi ? »

**[L’autre]** :« Petite balade avant de manger. »

**[Les mêmes de nouveau dans le parc, M. Y].** « Le Défy, c'est une application mobile qui permet de remettre les salariés au sport et en même temps de faire comme ce qu'on fait avec Tiphaine : de la cohésion d'équipe.

Même si on n'est pas de la même entité, on peut quand même se retrouver pour faire une activité sportive.

Il y a des personnes qui ont publié leurs résultats.

Voilà, on peut les féliciter en répondant.

Hop ! Je réponds.

En fait, tous nos pas, si on atteint notre objectif, vont permettre d'acheter dix sièges releveurs pour les aidants, pour les aider dans leur rôle. »

**Tiphaine Delalande Tessier, cheffe de projet MOA - Harmonie Mutuelle** : « Comme ça, on montre qu'on ne fait pas que de dire des belles paroles en l'air.

Pour une fois, on mobilise les gens et en plus, on est tous acteurs. »

### **1.1 Et en plus, ça aide des gens**

**[Une femme suit un parcours santé dans un parc] Élodie Lexcellent, assistante dentaire - VYV3** : « Je fais Le Défy depuis début mars.

Pour la région des Pays de la Loire, la dernière fois que j'ai regardé, on devait être dans les 400 personnes.

Le mois dernier, j'ai fini 4e et là, je suis 32e.

Avec le confinement, les enfants qui sont à la maison, il faut s'occuper d'eux et...

Voilà, c'est un peu plus difficile de trouver du temps.

**[On voit l’application sur l’écran de son smartphone]**

J'ai entendu parler de l'appli Le Défy sur les mails d'information sur VYV.

Faire du jardinage, ça rapporte des points, faire... faire de la marche avec les copines le dimanche, ça rapporte des points.

Ça a été, en fait, la révélation, en disant : Ah !

Super, on fait une activité... physique et en plus, ça aide des gens.

Allez, c'est parti. »

**[Élodie part en courant après avoir consulté à son poignet sans doute une montre connectée]**

### **1.2 S’y remettre avec Le Défy**

**[Dans une rue] Sylvie Orieux, analyste financier - UMG Groupe VYV :** « Je faisais déjà du sport avant la crise sanitaire et avec l'application, je me suis remise à faire des activités que j'avais abandonnées, comme le yoga...le Pilates aussi.

**[Elle ouvre la grille d’un parking vélo avec son badge]** Après, je fais du vélo parce que j'ai remplacé la voiture par le vélo. »

**[Elle part en vélo dans la rue]**

### **1.3 L’intérêt des défis**

**[Un homme s’entraîne sur un tapis-roulant] Christophe Bernier, chargé de relation partenaire - UMG Groupe VYV** : « Ça fait un bien fou.

Ça me permet de m'évader et ça me permet aussi de me faire mes propres défis.

**[Il marche sur le tapis roulant]** C'est important, d'avoir ses challenges.

On va devenir, nous, des ambassadeurs derrière, vis-à-vis des entreprises, vis-à-vis de nos partenaires, pour développer, justement, le sport en entreprise. »

### **1.4 L’activité physique comme traitement non médicamenteux**

**Dr Nicolas Leblanc, médecin - conseiller santé du groupe VYV :** « L'activité physique dans la prise en charge de sa santé, ce n'est pas un gadget.

Le monde de la santé en prend conscience et on est dans un vrai basculement.

Le Défy participe, à l'échelle des salariés du groupe, mais dans un programme qui dépasse largement cette échelle-là, nous essayons, en France, de pouvoir favoriser l'installation d'activité physique comme un traitement non médicamenteux utile. »

**Groupe VYV Entrepreneur du mieux-vivre**