

Bougeons futé

**Des défis pour se
déplacer autrement**

Un challenge pour s'entraider à changer

Essayons de nous déplacer autrement qu'au volant lorsque ça nous semble faisable. Apprenons à mieux nous débrouiller si nous ne conduisons pas.

Et parlons-en ensemble, dans des petits groupes d'amis, de collègues, de voisins. Ensemble, on se motive et on se donne des conseils.

C'est l'idée de 'Bougeons futé', un challenge organisé par plusieurs organismes et associations réunies au sein du Conseil de développement de Grand Bourg Agglomération. Ce challenge est une expérience. Un bilan sera fait début 2027.

Le challenge a commencé fin 2025. Une petite dizaine de groupes se sont lancés. Leurs membres ont plaisir à participer. Les résultats sont nombreux et parfois spectaculaires.

Des petits groupes qui discutent

Un groupe de Bougeons futé, c'est une discussion sur WhatsApp et une rencontre de temps en temps.

Chacun se choisit un petit défi personnel et l'annonce aux autres. Ensuite on échange des messages du genre ... « J'y suis arrivé », « C'était plaisant de ... », « Ça n'a pas marché parce que ... », « Tu aurais plutôt pu essayer de ... » .

Une personne anime le groupe (on peut le faire tour de rôle). Elle fait des rappels de temps en temps du genre ... « Quel est ton prochain défi ? », « Est-ce que tu es arrivé à ... ? ».

Les discussions sont conservées de façon anonyme. Cela permet de repérer les bonnes expériences. Il y a de très belles.

Pour en savoir plus

Écoutez nos témoignages radiophoniques :

- [Bougeons futé, dernières nouvelles](#)
- [Trois défis, trois changements](#)
- [De la réflexion aux travaux pratiques](#)

Venez à la soirée du 15 octobre prochain