



Mai 2026

Trois défis, trois changements

Bougeons futé, c'est un challenge dans lequel chacun se lance des défis pour moins utiliser sa voiture au quotidien. Voilà trois défis joliment relevés : Jean-Pierre a changé durablement pour l'autocar, Claudine a osé tester la ligne de covoiturage et Arlette parle mieux de sa pratique du vélo parce qu'elle lui donne plus de sens.

« Mon défi ça va être de continuer, de garder cette habitude de changement parce qu'on doit mettre en œuvre ce en quoi on croit. »

« Je me suis engagée vis-à-vis de moi-même mais aussi un peu vis-à-vis du groupe. Ça me donne envie. Ça me donne de l'élan. »

« Je me suis amusée récemment à calculer mon impact carbone et je me suis rendue compte à quel point il valait mieux utiliser le vélo que la voiture. »



Image IA

Dans cette émission, nous avons déjà parlé à plusieurs reprises de Bougeons futé. C'est un challenge qui fonctionne avec des petits groupes. Il y en a sept à ce jour. Au sein de son groupe, chacun se lance des défis pour moins utiliser sa voiture au quotidien. Aujourd'hui, trois personnes nous parlent de leur expérience.

Je suis passé de la voiture à l'autocar

Allons d'abord à Montrevel. Jean-Pierre, dites-nous comment vous faisiez vos trajets l'année dernière. En voiture ! Pour mes réunions à Lyon, j'allais en voiture prendre le train à la gare de de Bourg. J'allais aussi en voiture en ville pour des réunions et pour toutes sortes d'autres raisons. Toujours en voiture ? Toujours, une fois par semaine au minimum.

Et ça a changé ! Ça me trottait dans la tête depuis que l'Agglo avait renforcé la ligne de car. Je me disais qu'il fallait que je m'y mette. Récemment, vous avez rejoint un groupe Bougeons futé. On s'est fait des petits défis et moi, j'ai pris celui d'aller de plus en plus à Bourg en car. Et maintenant, je prends le car et j'apprécie beaucoup parce que la conduite d'une voiture, c'est bien mais ça peut être stressant, ça peut être tendu. Dans le car, on se laisse aller. On prend un livre. Il y en a qui écoutent de la musique. Et une fois arrivé à Bourg je peux reprendre le bus s'il le faut pour aller à ma destination.

Alors vous avez relevé votre défi. Quel va être le prochain ? Ça n'est pas fini ! Maintenant, mon défi ça va être de continuer, de garder cette habitude de changement parce qu'on doit mettre en œuvre ce en quoi on croit et moi je crois beaucoup aux transports collectifs. Je pense que ça a de l'avenir et je trouve qu'il y a de plus en plus de gens qui l'utilisent.

J'ai testé la ligne de covoiturage

Et maintenant, nous continuons à Saint-Etienne-du-Bois avec Claudine. Vous utilisez souvent votre voiture ? Ah oui, beaucoup. Je suis sensible au problème qu'elle pose mais j'ai des difficultés à m'organiser pour faire autrement. Ça demande un effort. *Vous avez essayé autre chose ?* Le car, ça m'est arrivé mais rarement, le vélo aussi, plusieurs fois en été. Je m'étais inscrite à BlaBlaCar Daily mais je n'ai pas réussi à aller jusqu'au bout.

Et alors, votre défi ? L'idée, c'était d'aller au moins une fois par semaine au bureau sans ma voiture ou en tout cas pas toutes seule dans ma voiture. Du coup j'ai décidé d'aller au boulot en car. J'ai regardé les horaires de Mobigo et j'ai trouvé que ça collait, que je pouvais aller prendre le car après avoir posé mes enfants à l'école. Mais quand je suis allée attendre le car, il n'est pas arrivé. J'avais dû me tromper sur les horaires. Ça m'ennuyait de prendre ma voiture parce que j'avais décidé de ne pas le faire. Alors je me suis dit que j'allais tester la ligne de covoiturage puisqu'il faisait beau. Je ne l'avais jamais osé le faire. Au bout de cinq à dix minute, une voiture s'est arrêtée, des gens très sympa qui allaient à la Clinique Convert mais qui m'ont amenée jusqu'au Champ de foire parce qu'ils avaient le temps. Et voilà !

Une belle expérience finalement. Est-ce que le challenge vous a motivée ? Pour moi c'est évident. Je me suis engagée vis-à-vis de moi-même mais aussi un peu vis-à-vis du groupe. Ça me donne envie. Ça me donne de l'élan.

J'aime raconter les défis que l'on se donne

Pour finir, rendons-nous à Viriat rencontrer Arlette. Vous êtes une habituée du vélo ! Petit à petit, je l'ai utilisé pour faire de l'activité physique. J'utilise mon vélo au maximum pour me rendre à mes nombreuses occupations associatives. Ça peut être le matin, l'après-midi et un peu en soirée. Avant je n'utilisais pas trop le vélo le soir parce que j'avais peur du noiret et puis je me suis rendue compte que c'était tellement bien éclairé que je n'avais aucun problème. *Du coup, vous utilisez peu votre voiture.* Ah oui. Normalement je fais sa révision tous les dix mille kilomètres et là, elle a 88.000 km au compteur et je n'arrive toujours pas aux 90.000 prévus pour la révision, donc je vais attendre encore. *Qu'est-ce que le challenge a changé pour vous ?* Je ne pense pas que ça m'ait fait changer dans l'utilisation plus ou moins quotidienne du vélo, mais plutôt dans le sens que je donne à cette utilisation. Je me suis amusée récemment à calculer mon impact carbone et je me suis rendue compte à quel point il valait mieux utiliser le vélo que la voiture. Et puis j'aime bien raconter aux gens les défis que l'on se donne parce que ça les fait réfléchir.

À écouter sur

