



Octobre 2026

Un défi pour plus de marche et de vélo

En plus de fabriquer le Bresse Bleu, l'usine Bressor de Servas fait la promotion de la marche et du vélo auprès de ses salariés, dans une perspective de bien-être et de santé. Un défi par équipe est proposé depuis deux ans. Quatre personnes racontent leurs expériences.

« Je peux tomber dans la routine d'être assis au travail et encore assis dans la voiture en rentrant chez moi. Donc je marche et je me sens mieux. Pas facile de trouver le temps pour ça. Je le bloque mon agenda, sinon ça ne passe pas ».

« J'ai pris le vélo pour aller faire quelques courses le dimanche matin. Il fallait juste avoir la petite impulsion pour monter sur la selle. J'ai été super contente. J'ai la chance d'habiter dans un endroit magnifique et ça m'a permis de profiter du cadre ».



Une entreprise soucieuse de bien-être et de santé

Cette émission a été enregistrée à l'usine Bressor de Servas qui fabrique notre fameux Bleu de Bresse. On y entend David Léonard, le directeur, Aline Villier, la responsable des ressources humaines ainsi que Corinne Dubois et Regis Miola.

Il y a 216 salariés sur notre site et une trentaine de personnes en interim. L'entreprise est très investie dans la promotion de la marche et du vélo, principalement dans une perspective de bien-être et de santé du personnel.

En ce qui concerne le vélo, nous avons une difficulté avec la route de Peronnas à Servas qui est dangereuse. Nous donnons plutôt la priorité à la liaison entre la fromagerie et la gare de Servas. Nous allons céder une partie de notre terrain pour que la Mairie puisse y aménager une piste cyclable paysagée. C'est un beau projet municipal auquel nous participons.

En ce moment, c'est la semaine de la mobilité et nous proposons un « défi connecté ». C'est la deuxième année que nous le faisons. Pour participer, il faut constituer une équipe de cinq personnes. On gagne des points en comptant notre nombre de pas et nos kilomètres à vélo et quand on a accumulé suffisamment de points, on répond à des questions qui font avancer l'équipe sur un plateau. Le défi dure quinze jours. Il met un petit coup de boost aux participants et permet de passer des bons moments entre collègues.

Des habitudes qui changent



Le week-end, je suis allée faire mes courses à vélos à plusieurs reprises. C'était plutôt agréable car je n'habite pas très loin des commerces et j'avais des petites courses à faire. *Précédemment, vous ne le faisiez pas ?* Non, pas forcément, c'est le challenge qui m'a débloquée.

C'est vrai qu'avec le défi connecté, le nombre de pas à faire chaque jour est assez important. Donc je marche tous les jours. Étant plutôt administratif, je peux tomber dans la routine d'être assis au travail et encore assis dans la voiture en rentrant chez moi. En ce moment, je marche et je me sens mieux. *Trouver le temps de*

marcher quand on a une grosse responsabilité comme vous, ça ne doit pas être facile ! Non ce n'est pas facile. *Vous faites comment ?* Je bloque mon agenda pour aller marcher, sinon ça ne passe pas.

Moi aussi, j'ai pris le vélo pour aller faire quelques courses le dimanche matin en substitution à la voiture. Avec plaisir ? Oui bien sûr. C'est tout bête. Il fallait juste avoir la petite impulsion qui m'a fait dire « allez, je monte sur la selle ». Une fois partie, j'ai été super contente. J'ai la chance d'habiter dans un endroit qui est magnifique et ça m'a permis de profiter du cadre.

D'une façon générale, je suis assez actif et je vais souvent marcher ou courir avec des collègues autour de la fromagerie. On le fait de toutes façons mais c'est encore plus motivant avec le challenge parce qu'on essaie de marquer des points. Et que j'ai fait en plus sur ces deux dernières semaines, c'est de venir de Lyon avec le vélo dans le train. Ça se fait très bien. *Les inconvénients de la voiture auxquels vous échappez, c'est quoi ?* Premièrement, c'est la queue chez Total mais pour répondre plus précisément à la question, ce à quoi j'échappe le plus, c'est la fatigue. *Pourtant, vous travaillez dans le train. C'est moins fatiguant que de conduire sa voiture ?* Oui parce que je fais des micro-siestes de cinq minutes. Ça fait du bien et on ne peut pas le faire en voiture. Enfin, c'est mieux de ne pas le faire !

Une trentaine de salariés ont participé à ce défi. Il y aurait donc beaucoup d'autres belles histoires à raconter. Bravo à Bressor pour ces efforts efficaces.

À écouter sur

