

Apprenez des langues en pédalant avec Bike'n Learn

Faire du vélo tout en apprenant une langue étrangère... C'est le concept de la société lancée l'été dernier, à Auray, par Sophie Tellier. Une méthode d'apprentissage validée par les neurosciences.

L'idée

Et si vous appreniez une langue étrangère en pédalant ? Insolite ? Pas tant que ça ! C'est le concept proposé par Bike'n Learn, société créée en juillet 2021 à Auray par Sophie Tellier, une Alréenne nouvellement installée.

« Cela peut paraître un peu dingue, mais c'est prouvé ! explique la jeune femme. Quand on fait de l'exercice physique, on oxygène son cerveau, on libère des neurotransmetteurs, et il y a des bénéfices immédiats sur la concentration, l'humeur, et sur l'activité. »

Sophie Tellier, 34 ans, a commencé sa carrière dans le contrôle de gestion. « Je travaillais dans de grosses entreprises, à Paris puis en Italie, raconte-t-elle. J'avais un métier très sédentaire, comme beaucoup de mes collègues, et je voulais lutter contre cette sédentarité au travail. »

A côté, Sophie Tellier pratique beaucoup de sport, notamment de la course à pied. Et se passionne pour les effets du sport sur le cerveau. « J'ai découvert que beaucoup d'études scientifiques montraient le bénéfice d'une activité modérée sur l'apprentissage ; j'ai interviewé des spécialistes du sujet. Par exemple, si quelque chose nous trotte dans la tête, un tour de pâté de maison en marchant peut éclairer ! »

Bureau à pédalier

Sophie Tellier se lance. En 2016, elle quitte son travail et développe son concept, en autoentreprise. Pendant deux ans, elle emporte ses vélos-bureaux – des bureaux équipés de pédales – dans de grosses entreprises parisiennes (Groupama, Etam, Dior...), proposant tout un panel de formations. Les salariés, en pédalant, s'initient à des langues étrangères, à du coaching de travail, de la communication, de la gestion du stress...

« C'est en fait très naturel, raconte Sophie Tellier. On s'installe comme à un bureau, mais on a un pédalier. L'idée est vraiment de rester en tenue de travail, avec une activité modérée, sans transpirer. La personne va pédaler assez naturellement. » Et elle le voit : « C'est aussi agréable pour les apprenants que pour le coach. Le vélo-bureau a aussi un effet « libérateur de parole », cela met les gens à l'aise, décoince un peu. Dans des contextes d'entreprises un peu difficiles, il n'y a rien



Sophie Tellier veut montrer comment l'effort physique a des bénéfices sur l'activité du cerveau.

| PHOTO : SOPHIE TELLIER

de mieux que partager un moment un peu fun avec des collègues, créer du lien. »

En direct et en individuel

Tout roulait – ou plutôt pédalait – jusqu'au Covid, en mars 2020. Les formations au sein des entreprises se sont stoppées. Entre-temps, Sophie Tellier a quitté Paris pour s'installer à Auray. Et elle a choisi de faire évoluer son offre, en la tournant vers les particuliers ou les petites entreprises. « Je propose de la formation en langue à distance, sur plusieurs mois, finançable par CPF, détaille-t-elle. Je livre un vélo-bureau au domicile de la personne ou sur son lieu de travail et, une heure par semaine, un professeur en visioconférence lui fait

des cours en direct et en individuel. »

Pour l'instant, ses clients sont « souvent des entrepreneurs qui travaillent de chez eux, n'ont pas le temps de faire du sport et s'offrent cette petite parenthèse, détaille-t-elle. Soit ils se trouvent trop sédentaires et ont envie d'avoir un peu d'activité physique dans leur quotidien, soit ils ont un vrai besoin de revoir leur niveau en anglais. C'est une manière plus fun et plus efficace d'apprendre. »

« Le sujet intrigue »

Bike'n Learn se fait connaître par le bouche-à-oreille, les réseaux... « On en parle pas mal car le sujet intrigue », reconnaît la jeune femme, qui

constate aussi : « Les mentalités ont beaucoup changé en quatre ans sur la façon de voir le sport. On parle beaucoup plus de ses bienfaits, sur l'humeur et le cerveau... Quand j'en faisais la promotion en 2017, les gens se fichaient un peu de moi alors que, maintenant, on m'écoute sérieusement ! »

Et Sophie Tellier ne fait pas que prêcher la bonne parole : elle la met en pratique. « Je viens de recommencer une formation bilingue en italien ! Qui sait, peut-être pour voir débarquer des vélos-bureaux en Italie ? »

Sibylle LAURENT.

Contact et détails sur le site internet bikenlearn.com