BIKE'N LEARN VOUS PROPOSE

PRENDRE LA EN PUBLE SUR VÉLO-BUREAU bike'n learn **AVEC CORINNE BOULANGER**

Un concept motivant

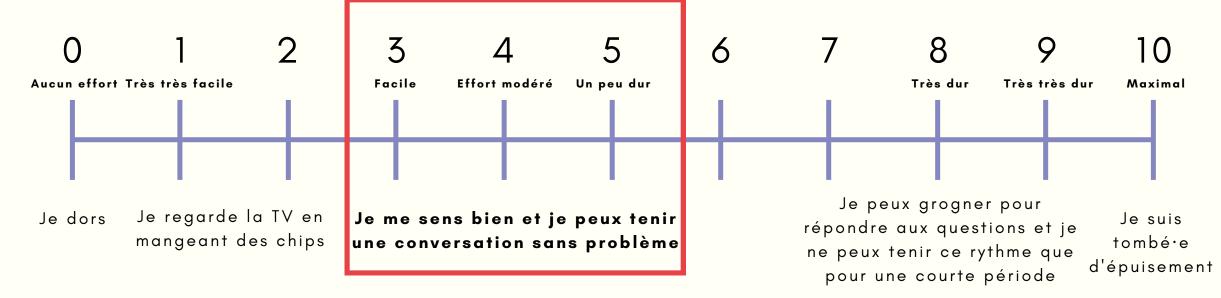
Les formations se déroulent sur **vélos-bureaux**, car l'activité physique modérée est gage :

de bien-être, de motivation, de confiance en soi, d'une meilleure attention et mémorisation.



- Un outil d'apprentissage innovant : le vélo-bureau silencieux, confortable, avec un podomètre et une résistance réglable.
- Un effort modéré, accessible à tous et à toutes

 Les bénéfices immédiats d'une activité physique sur les performances intellectuelles apparaissent lorsque celle-ci est d'intensité légère à modérée.



Dégré d'éffort préconisé :

J'ajuste la résistance du vélo-bureau pour qu'elle corresponde à un effort modéré.

4 bénéfices immédiats qui permettent de mieux apprendre



LE PROGRAMME

OBJECTIFS

- •Optimiser sa prise de parole en situation d'entretien, réunions, conférences, participation à des salons.
- •Savoir projeter sa voix et la poser de manière adaptée en fonction de ses situations professionnelles (animation, entretiens téléphoniques, prise de parole en amphithéâtre, en situation d'interférence : bruits, plein air).

4 ateliers

Durée des ateliers : 1h30

8 participants (8 vélos-bureaux)

2 à 4 groupes

1 à 2 semaines de formation

Atelier n°1 : Gérer son stress

- Définir les mécanismes de la voix
- Ancrer sa prise de parole et sa respiration
- Apprendre à utiliser les règles d'or d'un pitch réussi
- Travailler ses accroches, son argumentaire, sa conclusion

Atelier n° 2 : Donner du relief à sa voix

- Appréhender la communication verbale et non verbale : le regard, la gestuelle, les silences
- Décrypter les 3 modes de communication : auditive, visuel, kinesthésique
- Être convaincant et capter son auditoire, soigner sa conclusion

Atelier n°3: Construire son discours

- Identifier le contenu et le contenant d'un discours
- Construire le déroulé de son discours en 7 étapes
- Savoir adapter son discours à son auditoire et à son timing
- Analyser sa posture en communication

Atelier n°4 : Comprendre son outil vocal

- Apprendre les exercices d'échauffement et de récupération vocale
- conseils d'hygiène vocale
- Finaliser la construction de son discours

Votre formatrice





CORINNE BOULLANGER

Responsable de formation et formatrice depuis 2007, Corinne BOULLANGER est formatrice indépendante depuis 2019. La voix est au centre de son parcours professionnel. Ses qualifications sont les suivantes : Master 1 en sciences de l'éducation (SIFA et FIAP spécialisation formation d'adultes), diplômes de professeure en techniques vocales.

Également Animatrice Radio, Chanteuse Professionnelle et Professeure de Chant. Ce double cursus pédagogique et scénique fait de cette formatrice, une interlocutrice compétente pour dispenser cette formation sur la voix et la communication professionnelle. Sa pédagogie est bienveillante, interactive et s'appuie sur des situations professionnelles concrètes.

Corinne Boulanger est la fondatrice et la gérante du centre de formation À pleine voix : ler centre de formation breton spécialisé en technique vocale parlée et chantée.

Elle est aussi référente Handicap à contacter en cas de besoin d'adaptation de la formation au regard d'un handicap.





Références & Témoignages

Une pédagogie innovante, qui procure un cadre d'apprentissage augmenté : cela facilite la concentration, augmente les échanges entre salariés et crée une véritable dynamique de groupe".



UNE FORMATION ACTIVE CHEZ GROUPAMA SUPPORTS & SERVICES

La start-up Bike'n Learn et l'organisme de formation The French Touch déploient ensemble des formations actives en entreprise. Original, le concept parie sur les bienfaits d'une activité physique modérée sur le travail et les processus d'apprentissage. Groupama Supports δ Services a intégré ce dispositif de formation à son programme Bien-être et qualité de vie au travail.



Seules les pensées qu'on a en marchant valent avant de revenir pour une ultime étape à Puteaux quelque chose." Cent trente ans plus tard et avec en janvier 2020. e concours des neurosciences, le philosophe alle mand paraît ne pas avoir tout à fait tort : le corps en mouvement profite à l'intellect. Vaincu, À chaque étape, les collaborateurs pouvaient Flaubert? À demi, pourrait répondre Sophie Tellier, fondatrice du concept Bike'n Learn ; en invitant les entreprises à faire pédaler leurs collaborateurs chacun de deux séances d'Ih3O espacées de deux sur des vélos-bureaux, la jeune start-up n'oblige tre qu'apporte une activité physique modérée.

ssociée depuis 2017 à Olivia Lafond, fondatrice de The French Touch Langues & Cultures, Bike'n Learn déploie ses formations actives chez des ients soucieux de diversifier les manières d'apes langues (voir Inffo formation n° 941), le duo 'est lancé en 2019 dans un programme Bien-être roupama Supports & Services (G2S).

'Quand Sophie et Olivia nous ont présenté leur olution pour l'apprentissage des langues, nous ons imaginé un parcours qui tourne rait autour lu plan santé, action stratégique 2019-2020 de 325", explique Ewa Lamoalia, responsable foration G2S. Déclinaison de la politique du groupe sur le bien-être des salariés, le plan QVT concu avec Bike'n Learn a ainsi permis d'implanter au le cadre d'un parcours de formation co-construit autour des suiets propres à l'entreprise.

Original, le dispositif s'est déployé sous la forme peut penser et écrire qu'assis", d'un "Tour de France" des différents sites. Après Nietzsche répondit vertement un pilote sur le site de Puteaux (92) en novembre dans Crépuscule des idoles: "Être 2018, la caravane Bike'n Learn s'est installée tout cul de plomb, voilà par excel- au long de l'année 2019 dans quatre villes lence le péché contre l'esprit ! (Castelnau-le-Lez, Mordelles, Bourges et Écully),

cina modules constitutifs du parcours, composés semaines pour pouvoir prendre du recul. Concus ersonne à se lever, tout en promettant un bénéfice en partenariat étroit entre G2S et des coachs spécognitif par le surcroît de concentration et de bienparticipants de se former à l'une des cing théma-

bien-être et mon énergie par la nutrition.

anait cet été dans l'émission Au tour du Vélo1

"Cela a permis de créer du lien, de se découvrir

Au total, ce sont plus de 130 personnes qui ont

été formées, soit deux à trois groupes de huit per-

sonnes par site et I5O heures de formation dél



The French Touch LAC



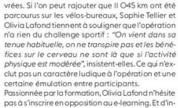
des actions QVT dans la stratégie Groupama "Nous communiquons beaucoup pour dire que autrement et sans jugement ; j'étais détendue en ces actions sont riches en échanges, partages et sortant des séances, j'avais appris des choses et bonne humeur, favorisant ainsi la bonne santé de chacun", souligne-t-elle.

"Les ateliers-vélos donnent une nouvelle image de l'apprentissage et correspondent bien au dynamisme et au goût pour l'innovation de l'équipe formation G2S !", conclut Ewa Lamoglia. .



BIKE'N LEARN & THE FRENCH TOUCH: UN VÉLO À 2 ROUES

Pour se présenter, Sophie Tellier, créatrice de Bike'n Learn, et Olivia Lafond, fondatrice de The French Touch L&C, ont adopté un gimmick : à l'enjoué "Bonjour, moi c'est Bike !" de la première, répond le pétillant "Bonjour, moi c'est Learn!" de la seconde. Autrement dit : le concept de l'activité physique modérée à la fondatrice de Bike'n Learn, la pédagogie à la fondatrice de The French Touch. Dans la pratique, les deux entrepreneuses fonctionnent de façon fluide et complémentaire. "Nous intervenons toutes les deux le montage et démontage des vélos-bureaux", commente Sophie Tellier. Mais aussi et surtout, c'est bien ensemble que le duo intervient lors de l'atelier d'introduction à la méthode Bike'n Learn et revient en fin de parcours pour délivrer prix



sister: "Les retours les plus fréquents aux ateliers-vélos évoquent la cohésion d'équipe, l'esprit de groupe, la création de lien et la convivialité." Présents sur chaque site pendant quatre semaines, les vélos-bure aux étaient également disponibles en libre-accès en dehors des ateliers animés par les coachs, pour que les salariés puissent en profiter, travailler, organiser des réu-



VÉLO-BUREAU





BELLE EXPÉRIENCE



"Cela a permis de créer du lien, de se découvrir autrement et sans jugement; j'étais détendue en sortant des séances, j'avais appris des choses et je m'en souvenais...





Groupama SUPPORTS & SERVICES





nions et échanger. Ravie du succès du bouche-à-

LE VÉLO-BUREAU: L'OUTIL ACTIF



Table et selle ajustables Podomètre : vitesse, temps, distance, calories Nous vous livrons le(s) vélo(s)-bureau(x) déjà monté(s), dans vos locaux ou à votre domicile, pour toute la durée de formation.

PERMET DE SE FORMER ET DE TRAVAILLER EN AYANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Un outil formidable pour améliorer les capacités d'apprentissage.

◆ FACILE À RÉGLER

Maniable et facile à bouger grâce à ses roulettes. Roues avec système autobloquant lors de l'utilisation.

SILENCIEUX ET CONFORTABLE

Pédalier fluide et silencieux



Accompagnement à distance

Chaque vélo-bureau est équipé d'un QR code à scanner qui donne accès à :

- Guide pour l'utilisation du vélo-bureau : réglages du vélo-bureau / bonne posture / bonne allure à adopter
- Test d'auto-évaluation du niveau d'activité physique : permet de définir son profil de manière ludique : peu actif, actif, très actif!
- Informations scientifiques concernant les effets de l'activité physique sur les capacités d'apprentissage (articles, interviews, vidéos)

Ils parlent de nous ...





DEMAINTV



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 1000

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

une Airéenne 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 commence 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 cles spécialistes du sujet. Par ext si quelque chose nous trotte c tête, un tour de pâté de mais marchant pout éclairer! »

Bureau à pédali

Sophie Tellier se lance. En 201 quitte son travail et dévelops concept, en autoentreprise. Pt deux ans, elle emporte ses vél reaux – des bureaux équio

















Qu'en dit la Science ?

Comment l'activité physique modérée peut vous aider à apprendre une deuxième langue? % de bonnes réponses aux tests d'Anglais Selon l'étude "It takes biking to learn: Physical activity improves learnig a second language" **Dr Sulpizio** ■ Groupe ayant pédalé à allure modérée ■ Groupe contrôle

The brain-changing benefits of exercise



Wendy Suzuki

Professeure de neurosciences, NY University Visitez notre site internet pour aller encore plus loin!



Votre interlocutrice





Contrôle de gestion dans de grands groupes internationaux. À l'origine de l'idée, une passion : le sport, et une conviction : l'épanouissement personnel passe par l'activité physique, et la pratique régulière de celle-ci d'une part élève considérablement le niveau d'énergie et de concentration de manière durable, d'autre part permet d'être et de rester en bonne santé.

Le concept BIKE'N LEARN a été créé en 2016 par Sophie TELLIER, après un parcours de 5 ans en

Ce concept unique et innovant associe l'activité physique modérée à l'apprentissage en exploitant les bénéfices prouvés sur les performances intellectuelles, l'humeur et la motivation. BIKE'N LEARN® constitue une marque déposée à l'INPI sous le N°4230301. Le Service, compte tenu de son originalité est protégé au titre du droit d'auteur (enveloppe Soleau).

SOPHIE TELLIER

Fondatrice de Bike'n Learn

CONTACT

06 47 78 28 54
sophie@bikenlearn.com
www.bikenlearn.com