

BIKE'N LEARN VOUS PROPOSE

LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL PASSE PAR LA QUALITÉ DES RELATIONS SUR VÉLO-BUREAU



AVEC SANDRINE DE OLIVEIRA



Un concept motivant

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

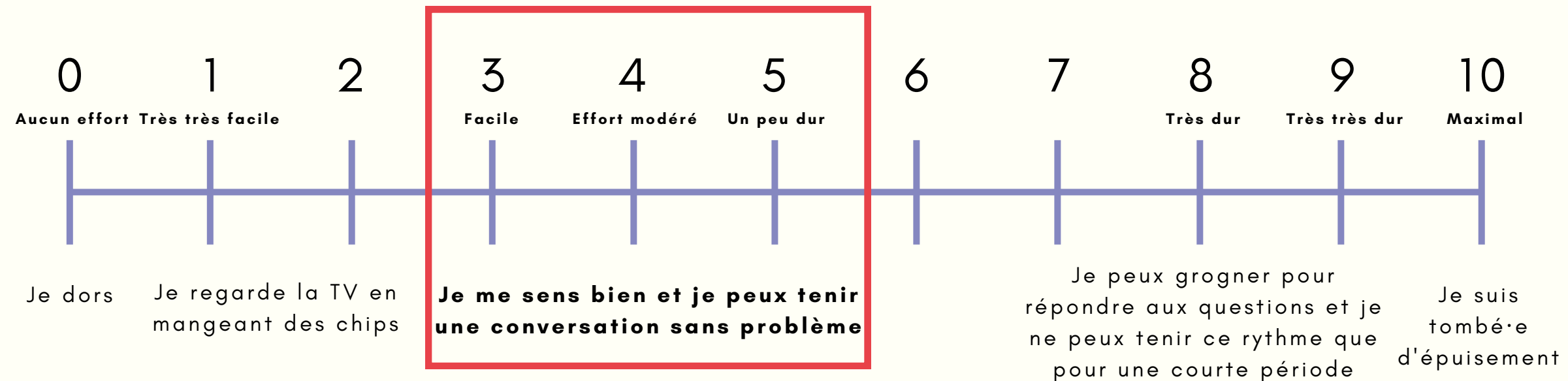
de **bien-être**, de **motivation**,
de **confiance en soi**, d'une meilleure
attention et **mémorisation**.



◆ **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'effort préconisé :

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

◆ **4 bénéfices immédiats qui permettent de mieux apprendre**



Cerveau boosté,
Meilleure attention



Meilleure humeur



Parole libérée



Temps de réaction
plus rapide

LE PROGRAMME

OBJECTIFS

- A l'issue de la formation, vous aurez acquis les fondamentaux PCM® pour être conscient de votre personnalité, reconnaître les comportements, adapter votre style de communication et renforcer vos relations.

5 ateliers

Durée des ateliers : **1h30**

8 participants maximum par atelier

8 vélos-bureaux mis à disposition

De **2 à 4 groupes / jour**, jusqu'à 32 part.

2 à 3 semaines de formation

en fonction du rythme choisi

+ Virtual Learning

Atelier n°1 : Découvrir les concepts PCM®

- Mettre en place les modalités de la formation sur vélo-bureau
- Préparer l'utilisation du Virtual Learning
- Décrire l'historique du modèle PCM®
- Décrire les Piliers et la posture d'une communication positive

Découverte de l'outil sur le Virtual Learning (3h30)

- à répartir en 3 à 4 sessions en autonomie

Atelier n°2 : Identifier les différents Types de Personnalité PCM®

- Définir une Structure de Personnalité
- Décrire les compétences & comportements de chaque Type de Personnalité
- Découvrir et utiliser son Profil PCM®

Atelier n° 3 : Adapter sa communication

- Définir les mécanismes de la communication
- Décrypter les Parties de Personnalité et les Canaux de Communication
- Adopter le style individualisé

Atelier n°4 : Reconnaître les leviers de motivation

- Distinguer les différentes conditions d'efficacité
- Identifier les sources de motivation
- Apporter et s'apporter le carburant nécessaire au quotidien

Atelier n°5 : Désamorcer les signaux de stress

- Repérer les manifestations de la Mécommunication
- Rétablir une communication efficace en utilisant l'outil

Tarifs sur devis.

Votre formatrice



SANDRINE DE OLIVEIRA



Incompréhensions, interprétations, tensions ouvrent la porte vers la perte d'efficacité, l'absentéisme, le turnover dans les entreprises. La source de ces dysfonctionnements serait-elle l'absence de communication ? Non, **l'absence de communication n'existe pas !**

Albert Camus écrivait : « Tout refus de communiquer est une tentative de communication ; tout geste d'indifférence ou d'hostilité est appel déguisé. » Dans toute interaction entre au moins deux personnes, il y a une communication, volontaire ou non, qu'il s'agisse de paroles, d'écrits, de gestes ou de regards.

Le véritable enjeu, c'est être compris.

La communication interpersonnelle fait intervenir un contenu et une relation, c'est-à-dire l'information elle-même, et la façon dont le message est compris.

C'est le quotidien des managers, des commerciaux, des chefs d'entreprises comme des salariés.

Spécialisée en communication interpersonnelle, je donne des formations permettant de faire face aux situations de management quotidien, de gestion du stress, de transformation d'entreprise, d'amélioration de la cohésion d'équipe.

Au sein de Com'on Harmonie, organisme de formation certifié QUALIOPF, je suis certifiée **Process Communication Model®**, **DISC®**, et formée au **triangle compassionnel de Karpman**. Avec ces outils et méthodes, je mets mon expérience de chef d'entreprise et de manager au service des mises en situation de mes formations, rythmées à l'aide de supports pédagogiques variés.



“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”.

“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...”

Stratégie

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 & Services a intégré ce dispositif de formation à son programme Bien-être et qualité de vie au travail.

Nicolas Deguerry



Le concept Bike'n Learn en action, ici à Castelnau-le-Lez (Hérault).

Objectif QVT chez Groupama

Associée depuis 2017 à Olivia Lafond, fondatrice de The French Touch Langues & Cultures, Bike'n Learn déploie ses formations actives chez des clients soucieux de diversifier les manières d'apprendre. Après plusieurs contrats dans le domaine des langues (voir *Info formation* n° 94), le duo s'est lancé en 2019 dans un programme Bien-être et qualité de vie au travail commandé par Groupama Supports & Services (G2S).

“Quand Sophie et Olivia nous ont présenté leur solution pour l'apprentissage des langues, nous avons imaginé un parcours qui tournerait autour du plan santé, action stratégique 2019-2020 de G2S”, explique Ewa Lamoglia, responsable formation G2S. Déclinaison de la politique du groupe sur le bien-être des salariés, le plan QVT conçu avec Bike'n Learn a ainsi permis d'implanter au sein de G2S des ateliers vélos-bureaux dans le cadre d'un parcours de formation co-construit autour des sujets propres à l'entreprise. Original, le dispositif s'est déployé sous la forme d'un “Tour de France” des différents sites. Après un pilote sur le site de Puteaux (92) en novembre 2018, la caravane Bike'n Learn s'est installée tout au long de l'année 2019 dans quatre villes (Castelnau-le-Lez, Mordelles, Bourges et Écully), avant de revenir pour une ultime étape à Puteaux en janvier 2020.



1. Présentée par Gérard Holtz et Louise Ekland, série de douze émissions d'une vingtaine de minutes, diffusée sur les chaînes RMC Découverte et L'Équipe. <https://autourdavelo.groupama.fr>

À Flaubert qui estimait que l'“on ne peut penser et écrire qu'assis”, Nietzsche répondit vertement dans *Crépuscule des idoles* : “Être cul de plomb, voilà par excellence le péché contre l'esprit ! Seules les pensées qu'on a en marchant valent quelque chose.” Cent trente ans plus tard et avec le concours des neurosciences, le philosophe allemand paraît ne pas avoir tout à fait tort : le corps en mouvement profite à l'intellect. Vaincu, Flaubert ? À demi, pourrait répondre Sophie Tellier, fondatrice du concept Bike'n Learn : en invitant les entreprises à faire pédaler leurs collaborateurs sur des vélos-bureaux, la jeune start-up n'oblige personne à se lever, tout en promettant un bénéfice cognitif par le surcroît de concentration et de bien-être qu'apporte une activité physique modérée.

Un parcours de cinq modules

À chaque étape, les collaborateurs pouvaient s'inscrire de façon volontaire à tout ou partie des cinq modules constitutifs du parcours, composés chacun de deux séances d'1h30 espacées de deux semaines pour pouvoir prendre du recul. Conçus en partenariat étroit entre G2S et des coachs spécialisés Bike'n Learn, ces modules ont permis aux participants de se former à l'une des cinq théma-

Stratégie



tiques suivantes : Je gère mon stress ; Je perfectionne ma prise de parole ; Je gère mon temps ; Je me sens bien dans mon job ; J'améliore mon bien-être et mon énergie par la nutrition. Pour Deborah Chatillon, chargée de formation G2S, le dispositif des ateliers vélos-bureaux représente “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”. Un avis largement partagé par les bénéficiaires, à l'instar d'Audrey Rideau, qui témoignait cet été dans l'émission *Au tour du Vélo* : “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...”

En opposition au e-learning

Au total, ce sont plus de 130 personnes qui ont été formées, soit deux à trois groupes de huit personnes par site et 150 heures de formation délivrées. Si l'on peut rajouter que 11 045 km ont été parcourus sur les vélos-bureaux, Sophie Tellier et Olivia Lafond tiennent à souligner que l'opération n'a rien du challenge sportif : “On vient dans sa tenue habituelle, on ne transpire pas et les bénéfices sur le cerveau ne sont là que si l'activité physique est modérée”, insistent-elles. Ce qui n'exclut pas un caractère ludique à l'opération et une certaine émulation entre participants. Passionnée par la formation, Olivia Lafond n'hésite pas à s'inscrire en opposition au e-learning. Et d'insister : “Les retours les plus fréquents aux ateliers-vélos évoquent la cohésion d'équipe, l'esprit de groupe, la création de lien et la convivialité.”

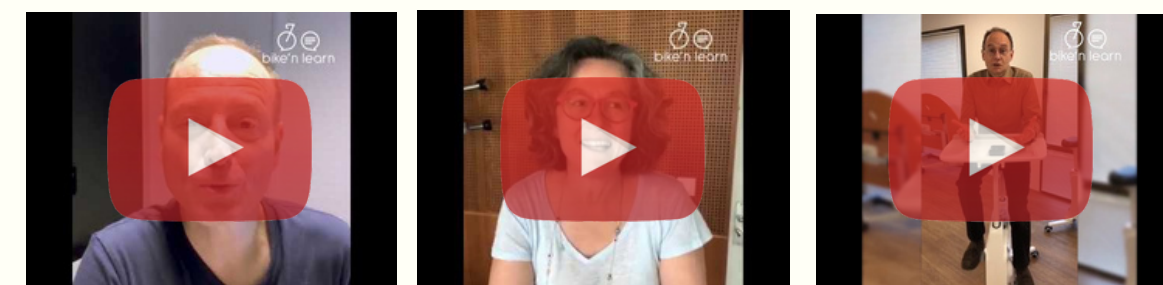
Présents sur chaque site pendant quatre semaines, les vélos-bureaux étaient également disponibles en libre-accès en dehors des ateliers animés par les coachs, pour que les salariés puissent en profiter, travailler, organiser des réunions et échanger. Ravie du succès du bouche-à-



oreille, Deborah Chatillon rappelle l'importance des actions QVT dans la stratégie Groupama : “Nous communiquons beaucoup pour dire que ces actions sont riches en échanges, partages 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 en gestion de projet, y compris au plan logistique pour 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 et certificats.



LE VÉLO-BUREAU : L'OUTIL ACTIF



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.



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)

◆ 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

Table et selle ajustables
Podomètre : vitesse, temps, distance, calories



DEMAIN TV



Management

marie claire

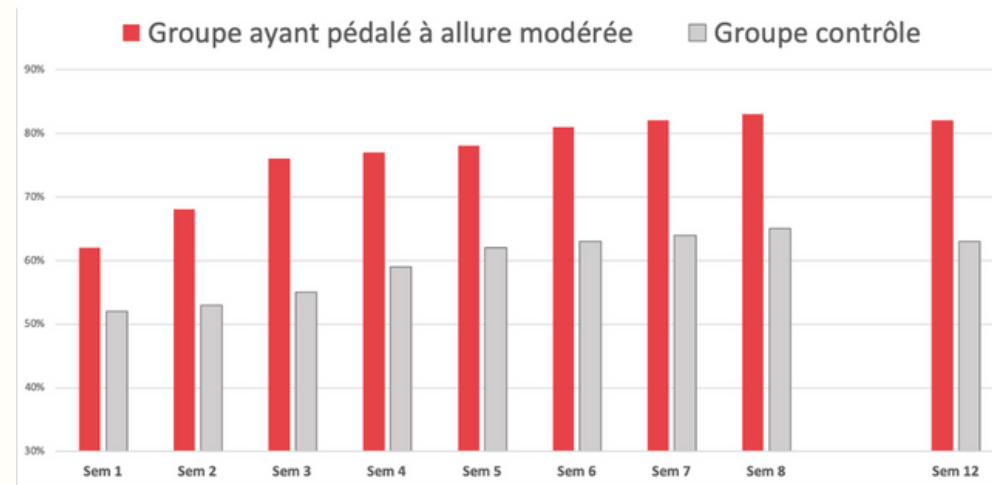
FocusRH
Actualité et Evolution des Ressources Humaines

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



The brain-changing benefits of exercise



Wendy Suzuki

*Professeure de neurosciences,
NY University*

Visitez notre site internet pour aller encore plus loin !


bike'n learn
et la science

Votre interlocutrice



SOPHIE TELLIER

Fondatrice de Bike'n Learn

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

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).

CONTACT

06 47 78 28 54

sophie@bikenlearn.com

www.bikenlearn.com