

BIKE'N LEARN : JE BOUGE, DONC J'APPRENDS

C'est en s'intéressant aux effets d'une activité physique modérée sur le processus d'apprentissage que Sophie Tellier a eu l'idée de créer Bike'n learn. Innovante, sa start-up propose d'apprendre, en pédalant ! Zoom sur une initiative à la croisée des problématiques de formation et de qualité de vie au travail.

Nicolas Deguerry

Haley, Olivia, Sophie et la training manager d'Etam.



LA SOLUTION

QUI ?

Bike'n learn

start-up créée par Sophie Tellier

QUOI ?

Le vélo-bureau, support de formation professionnelle

POURQUOI ?

Augmenter le bien-être et l'efficacité de la formation au travail

COMMENT ?

En pédalant pour profiter des bienfaits cognitifs d'une activité physique modérée

“ Je ne puis méditer qu'en marchant ; sitôt que je m'arrête, je ne pense plus, et ma tête ne va qu'avec mes pieds.” Le rapport

entre les *Confessions* de Jean-Jacques Rousseau et Bike'n learn ? Une même découverte des bienfaits de l'activité physique sur nos facultés intellectuelles. À ceci près qu'au constat empirique de l'écrivain philosophe, Sophie Tellier ajoute l'apport des neurosciences. De Wendy Suzuki, professeur de neuropsychologie à l'Université de New-York à Michel Audiffren, enseignant-chercheur à l'Université de Poitiers¹ spécialiste des rapports entre sport et cognition, la fondatrice de la start-up Bike'n learn multiplie les références scientifiques qui viennent valider ce qu'elle-même a expérimenté : en plus de lutter contre le stress et d'agir sur l'humeur, le sport stimule les neurones et améliore

la capacité à apprendre et à mémoriser. Bonne nouvelle : nul besoin de pédaler en côte pour faire grimper la cognition.

Des salles de gym...

Il n'en faut pas plus pour, qu'après un début de carrière en contrôle de gestion, Sophie Tellier décide de changer de cap. S'appuyant sur des résultats d'études démontrant les effets bénéfiques d'une séance de vélo d'appartement sur l'apprentissage des langues, elle décide de se lancer.

Accompagnée par l'incubateur BGE PaRIF, elle teste en 2016 une première version de son concept en partenariat avec les salles Club Med'Gym : un formateur en présentiel dispense un cours de langue pendant que les apprenants pédalent. Si l'expérience valide l'efficacité du dispositif, le modèle économique peine, lui, à décoller. Réorientant sa cible vers les entreprises, Sophie Tellier s'associe à un fabricant de

“ Notre corps est programmé pour bouger ! ”

vélos-bureau et à *The French Touch L&C*, organisme de formation en langues, pour proposer un dispositif clé en main associant les nouvelles exigences de qualité de vie au travail aux besoins de formation des entreprises.

... aux entreprises

Bien-être + école de langues, le concept attire et a déjà été déployé chez Dassault Systèmes et Etam. Chef de projet formation du groupe Etam, Oriane Orłowski nous indique avoir été séduite par une offre en phase avec leur souci de “réintroduire l'anglais de manière ludique” dans l'entreprise. Intégré au programme maison “*Push up your english*”, Bike'n learn est rebaptisé pour l'occasion “*Cycle up*” afin d'être proposé à une cinquantaine de salariés de tous niveaux et toutes fonctions. Au cours de cinq sessions de deux heures, ceux-ci sont amenés à pédaler sur leur vélo-bureau, guidés par un formateur présentiel qui simule une visite de Londres.

Le résultat ? Une direction pleinement satisfaite d'avoir sorti l'apprentissage des langues du carcan académique et des collaborateurs enthousiastes, à 88 %, selon les évaluations réalisées en interne. Oriane Orłowski, elle, voit déjà plus loin : “*Dans un monde idéal, une véritable simulation de parcours en vidéo aurait apporté un plus*”, estime-t-elle.

Qualité de vie au travail

Au-delà de la formation, l'approche Bike'n learn s'inscrit aussi pleinement dans les démarches qualité de vie au travail (QVT). Désormais reconnue comme facteur de performance et d'innovation, la QVT est appelée à se déployer de façon transversale en irriguant l'ensemble des activités d'une entreprise. C'est ce qu'a bien compris le groupe pharmaceutique Boehringer Ingelheim, qui vient de nouer des contacts avec



Sophie Tellier. “*Faire bouger son corps, c'est faire bouger son cerveau*”, estime ainsi Laurence Dehan, chargée de ressources humaines et responsable de la QVT. Séduite par la perspective de lutter contre la sédentarité au travail tout en préservant l'efficacité des équipes, elle s'est donc rapprochée de Bike'n learn, avec la responsable formation du groupe.

Soulignant ne pas vouloir seulement “amuser” les salariés, les deux responsables attendent à la fois des bénéfices sur la santé au travail et l'occasion de redynamiser et de renforcer l'assiduité aux cours collectifs, au sein même de l'entreprise. Si la direction l'accepte, un pilote devrait être engagé d'ici à juin au bénéfice d'une douzaine de collaborateurs avant une éventuelle extension. Du côté de Bike'n learn, on assume aussi pleinement cette dimension bien-être au travail, avec le développement en cours d'une offre thématique explorant de nouveaux champs, du développement personnel au développement durable, en passant par la nutrition ou l'histoire de l'art. Après les forçats de la route, bienvenue aux mollets de l'esprit ! ●



18 km/h

c'est la vitesse moyenne de l'apprenant Bike'n learn.



www.bikenlearn.com



1. Centre de recherches sur la cognition et l'apprentissage.