

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 *Inffo formation* n° 941), 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.

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 coaches spécialisés Bike'n Learn, ces modules ont permis aux participants de se former à l'une des cinq théma-



Remise des prix à Bourges.

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 Déborah 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 témoigne 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 coaches, pour que les salariés puissent en profiter, travailler, organiser des réunions et échanger. Ravie du succès du bouche-à-

D'INFOS

Bike'n Learn
www.bikenlearn.com

The French Touch L&C
http://fr.thefrenchtouchlc.com

G2S – Groupama Supports & Services
www.groupama.com/fr/fiche/groupama-supports-et-services



11 045 km
parcours



Déborah Chatillon, chargée de formation chez Groupama Supports & Services.

oreille, Déborah 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.



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://autourduvelo.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.