

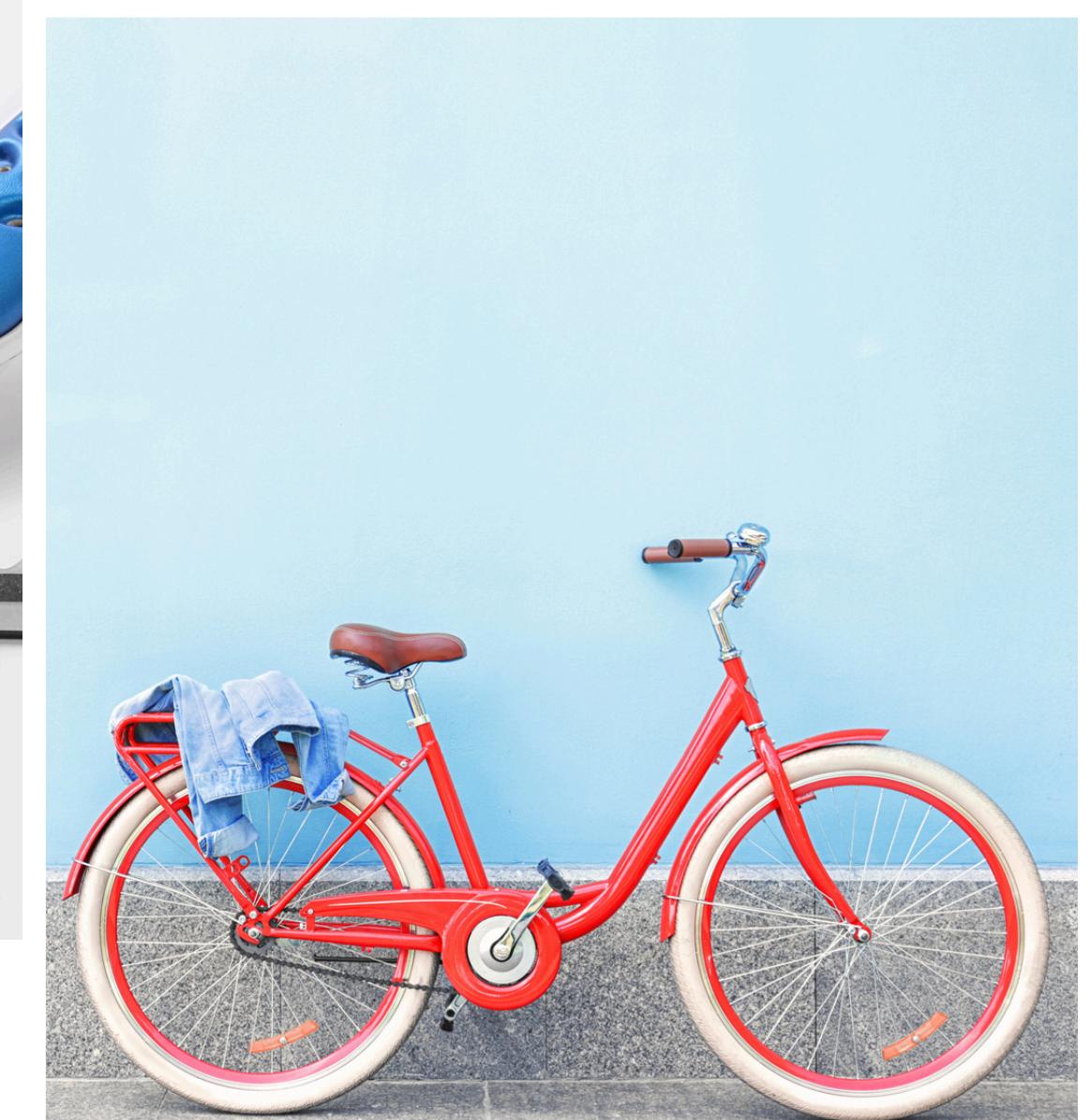
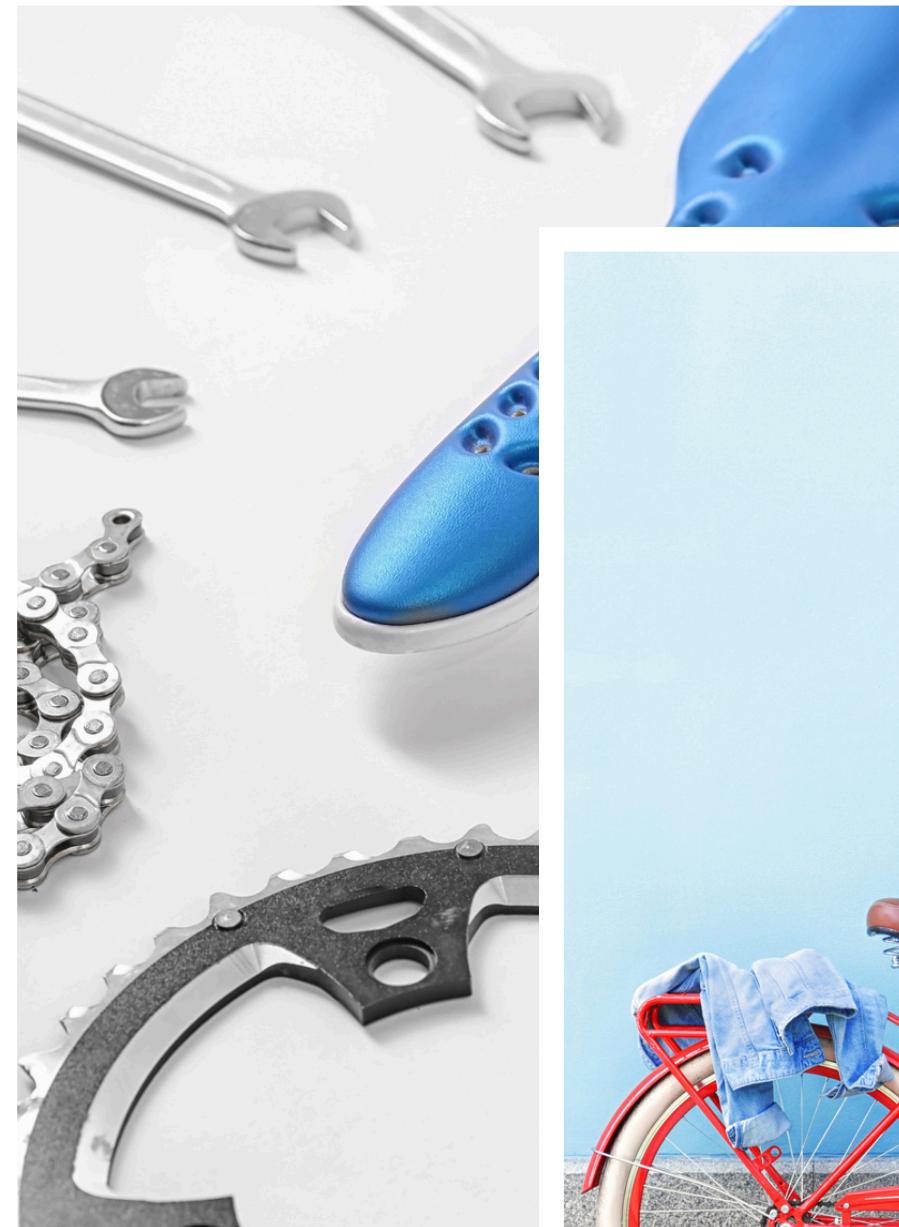
# FORMATIONS, TEAM BUILDING ET ATELIERS VÉLO SUR MESURE

SANTÉ, BIEN-ÊTRE, RSE, QVCT

ET SI ON VOUS FAISAIT AIMER  
LE VÉLO ?



[www.vabenecycles.fr](http://www.vabenecycles.fr)



# POURQUOI LE VELO AU TRAVAIL ?

“  
**UN SALARIÉ ACTIF,  
C'EST UNE  
ENTREPRISE PLUS  
PERFORMANTE.**  
”



**+6 % de productivité** chez les salarié·es actifs  
(Harvard, INSERM)



**-30 % d'arrêts maladie** avec une activité physique douce régulière (HERO)



**Jusqu'à 1 200 € économisés/an/salarié** en frais de transport (FUB)



**67 % des salarié·es** attendent une **entreprise engagée**  
(Harris Interactive)

# POURQUOI LE VELO AU TRAVAIL ?



## DES BÉNÉFICES CONCRETS POUR :

### Vos équipes :

- Santé & bien-être renforcés
- Autonomie et confiance dans leurs déplacements
- Plus de convivialité et de cohésion

### Votre entreprise :

- Une politique RSE/QVCT tangible
- Une attractivité employeur renforcée
- Un impact mesurable sur vos coûts et votre image.



## ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE :



BANQUE POPULAIRE  
AUVERGNE RHÔNE ALPES



Rejoignez dès à présent,  
les organisations qui  
construisent le changement  
avec nous.

# NOS FORMATIONS ET ATELIERS

FORMAT	DURÉE	PARTICIPANTS	TARIF INDICATIF	OBJECTIF
<b>LA FRINGALE</b>	1h	10 max	dès 200 €	atelier express, ambiance conviviale
<b>IL GRUPETTO</b>	$\frac{1}{2}$ journée ou plus	8 à 25	dès 450 €	formation ciblée, team building
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	sur mesure	variable	sur devis	politique et mobilité douce & suivi durable

TOUS NOS FORMATS INCLUENT DES SUPPORTS PÉDAGOGIQUES PRATIQUES ET UN SUIVI APRÈS L'ATELIER.

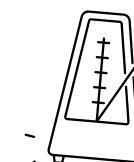


# NOS FORMATIONS ET ATELIERS :

## EXEMPLES DE THÈMATIQUE :



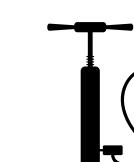
**Tête dans le guidon** : roulez en sécurité (code de la route), bien s'équiper, prévenir le vol.



**Le contrôle technique (best seller)** : prévenir les pannes et les accidents, faire un contrôle sécurité



**Rouler en cadence** : entretenir son vélo (VAE inclus)



**Coup de pompe** : réagir à une panne ou un accident



Possibilité de création d'**ateliers sur mesure, auto-réparation, team-building**.

# DEROULEMENTS ET LIVRABLES :

## COMMENT ÇA MARCHE ?

### EN 5 ETAPES :

1. **Cadrage RH/QVT** : on définit vos besoins et objectifs
2. **Kit de communication interne** : prêt à diffuser à vos équipes Animation des ateliers
3. **Animation des ateliers** : sur site
4. **Supports & synthèse** : fiches pratiques, rapport de participation
5. **Suivi** : accompagnement dans la durée, hotline et événements mobilité



# DEROULEMENTS ET LIVRABLES :

## CE QUE VOUS RECEVEZ :



Fiches pratiques & visuelles



QUIZ! Tutos vidéo, quiz, documentation imprimable



Rapport de fin d'intervention (participation, retours)



Conseils personnalisés pour vos salarié·es



## Fiches Techniques

"La liberté, ça commence avec un démonte pneu."

# IMPACT ET ENGAGEMENTS :

## UN EXEMPLE CONCRET :

 Des salariés ayant suivi la formation la tête dans le guidon qui passe à l'atelier pour apprendre à réparer eux mêmes et ne quittent plus leurs vélos.

## IMPACT MESURABLE :

 Jusqu'à 240 g de CO<sub>2</sub> évités par km parcouru

 36 kg/an pour un trajet domicile-travail de 3 km quotidien

 88 % des salarié·es restent fidèles si le bien-être est valorisé  
(Malakoff Humanis)



# POURQUOI CHOISIR VA BENE ?



Formatrice certifiée & mécanicienne cycles expérimentée



10 ans en entreprise : on parle le même langage



Kit de com clés en main



Méthodes pédagogiques actives et bienveillantes



Une hotline même après la formation pour les salariés

Un atelier de réparation ouvert à vos salariés avec des tarifs avantageux

# ET MAINTENANT ?

“  
**IDENTIFIONS  
ENSEMBLE COMMENT  
LE VÉLO PEUT  
BOOSTER VOTRE  
POLITIQUE RSE ET  
QVCT.**  
“

Diagnostic mobilité douce gratuit de 30 minutes.

✉ formation@vabenecycles.fr

📞 06.64.70.35.75

🌐 [www.vabenecycles.fr](http://www.vabenecycles.fr)

📍 Lyon et Intervention Paris- Auvergne Rhône Alpes -  
PACA

