

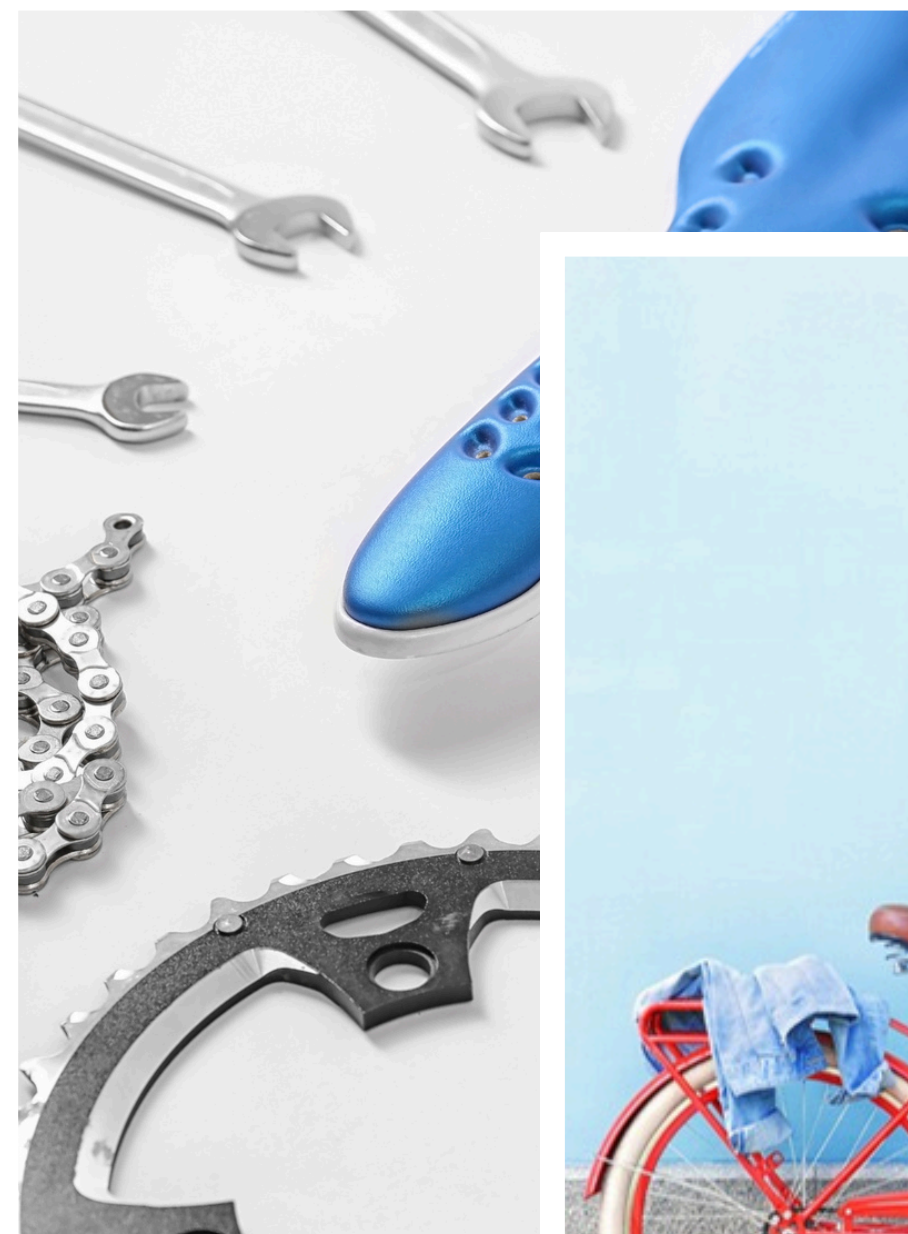
FORMATIONS, TEAM BUILDING ET ATELIERS VÉLO SUR MESURE

SANTÉ, BIEN-ÊTRE, RSE, QVCT

ET SI ON VOUS FAISAIT AIMER LE VÉLO ?



www.vabenecycles.fr



DE LA RECONVERSION À LA PASSION



Ancienne cadre dans les fonctions supports (marketing, communication...) j'ai vécu un **burn-out** il y a 5 ans. Ma reconversion dans le vélo n'a pas été un hasard : c'est une réponse à mes valeurs d'autonomie, de résilience et de liberté.

Aujourd'hui, je mets ma **double expertise** au service de vos équipes :

- celle de l'entreprise
- celle de la cycliste passionnée

Parce que le vélo, c'est bien plus qu'un moyen de transport : c'est un levier de **performance, de bien-être et de cohésion**

QUI EST VA BENE CYCLES ?



- Bac + 5 en marketing des industries du luxe
- Formatrice certifiée en ingénierie pédagogique
- Technicienne cycles diplômée
- Membre du club des 300 femmes dirigeantes – FFC / CNOSF
- Cycliste chevronnée (route, VTT, velotaf, cargo).
- Maman de 4 garçons, toujours en mouvement !
- Engagée dans des associations pour promouvoir le cyclisme et le sport auprès des plus jeunes.

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 :



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



NOS FORMATIONS ET ATELIERS

FORMAT	DURÉE	PARTICIPANTS	TARIF INDICATIF	OBJECTIF
LA FRINGALE	1h	10 max	dès 200 €	atelier express, ambiance conviviale
IL GRUPETTO	½ journée ou plus	8 à 25	dès 450 €	formation ciblée, team building
ACCOMPAGNEMENT	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. TARIFS PAR ATELIER.

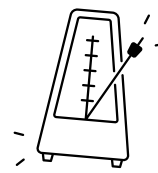


NOS FORMATIONS ET ATELIERS :

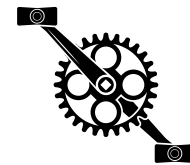
EXEMPLES DE THÈMATIQUE :



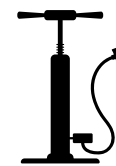
Tête dans le guidon : roulez en sécurité (code de la route), bien s'équiper, prévenir le vol.



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



Tutos vidéo, quiz, documentation imprimable



Rapport de fin d'intervention (participation, retours)



Conseils personnalisés pour vos salariées




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 CO₂ 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

Lyon et Intervention Paris- Auvergne Rhône Alpes -
PACA

