

Catalogue BLS BIKE / RMCF Formation :

🌿 **Catalogue de prestations vélo – BLS Bike | RMCF Formation**

"Transformons vos trajets en victoires"



Blossom bike.

Formations & Ateliers

Formations pratiques & théoriques

Prestations mécanique :

25€ / personnes dans la limite de 12 personnes par session, avec un minimum de 5 participants.

- **Comment bien choisir son vélo** : neuf, occasion, reconditionné... trouvez le modèle adapté à vos besoins.

Acheter un vélo, ça paraît simple... jusqu'au moment où vous vous retrouvez face à plus de 100 marques et des dizaines de modèles aux prix parfois vertigineux. 🤔

Et là, les questions fusent :

Quel type de vélo correspond à ma pratique ?

Neuf, reconditionné ou d'occasion ?

Quel budget prévoir sans se ruiner ?

Comment éviter les erreurs de taille ou d'équipement ?

👉 Dans cet atelier, nous allons couper court à la confusion.

Ensemble, nous allons :

- ✓ Recentrer le choix sur vos besoins réels et vos projets.
- ✓ Éliminer les modèles qui ne vous conviennent pas.
- ✓ Explorer toutes les options : achat, occasion, reconditionné... et même location si c'est pertinent pour vous.
- ✓ Identifier le bon modèle, au bon prix, avec la bonne taille.

💡 L'objectif : que vous repartiez avec une vision claire et concrète de ce qu'il vous faut, pour ne plus jamais vous laisser convaincre que "le vélo parfait, c'est celui qu'il reste en stock".



- **Entretien son vélo pour le faire durer** : les bons gestes pour garantir confort, sécurité et longévité.

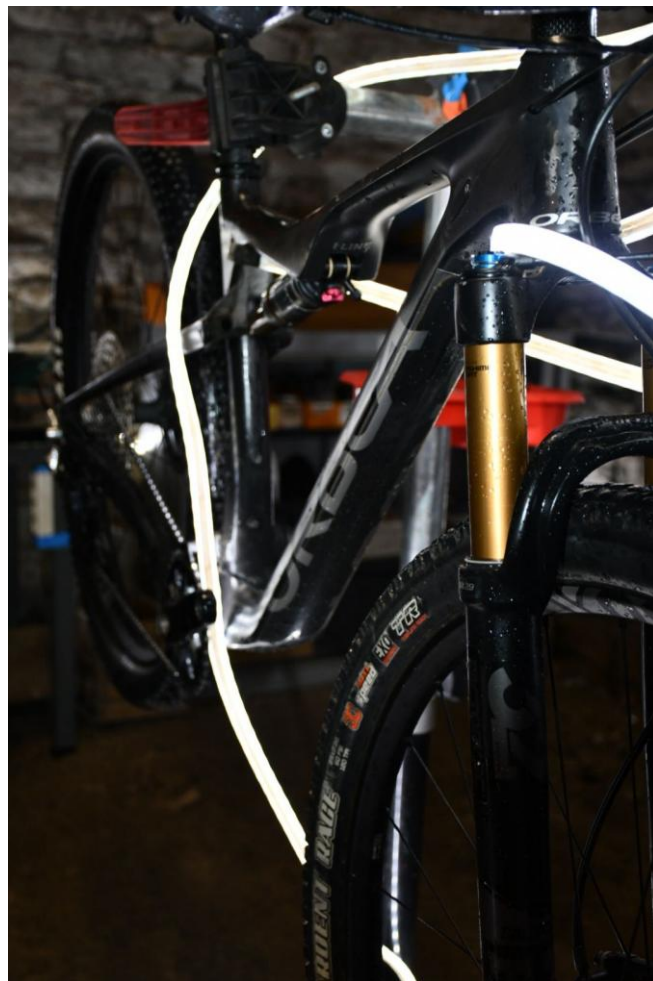
Un vélo, c'est comme une voiture : sans entretien, ça s'use plus vite... et ça finit par coûter cher 💰.

Mais avec quelques gestes simples et réguliers, vous pouvez multiplier sa durée de vie et éviter les mauvaises surprises.

👉 Dans cet atelier pratique, vous apprendrez à :

- ✅ Nettoyer et lubrifier correctement votre transmission.
- ✅ Vérifier l'usure des freins, pneus et câbles.
- ✅ Régler les petites choses qui font toute la différence au quotidien.
- ✅ Identifier quand faire appel à un pro (et ne pas se faire avoir).

💡 Objectif : repartir avec un vélo en meilleure forme qu'à l'arrivée, et les bons réflexes pour le garder comme neuf.



- **Équiper son vélo au quotidien & pour le bikepacking** : du vélotaf à l'aventure longue distance.

Vélotaf ou aventure de plusieurs jours, un vélo bien équipé change tout. 🚀
Plus de confort, plus de sécurité, plus de plaisir... et moins de galères.

👉 Dans cet atelier, nous allons explorer :

- ✓ Les équipements indispensables pour vos trajets du quotidien.
- ✓ Les accessoires utiles pour voyager léger et efficace.
- ✓ Comment optimiser votre vélo sans exploser votre budget.
- ✓ Les erreurs fréquentes (et comment les éviter).

💡 Objectif : repartir avec une checklist claire pour adapter votre vélo à VOTRE usage, que ce soit pour aller au bureau ou traverser les Alpes.



- **La trousse à pharmacie du vélo & réparations fréquentes** : anticiper les imprévus et rouler sereinement.

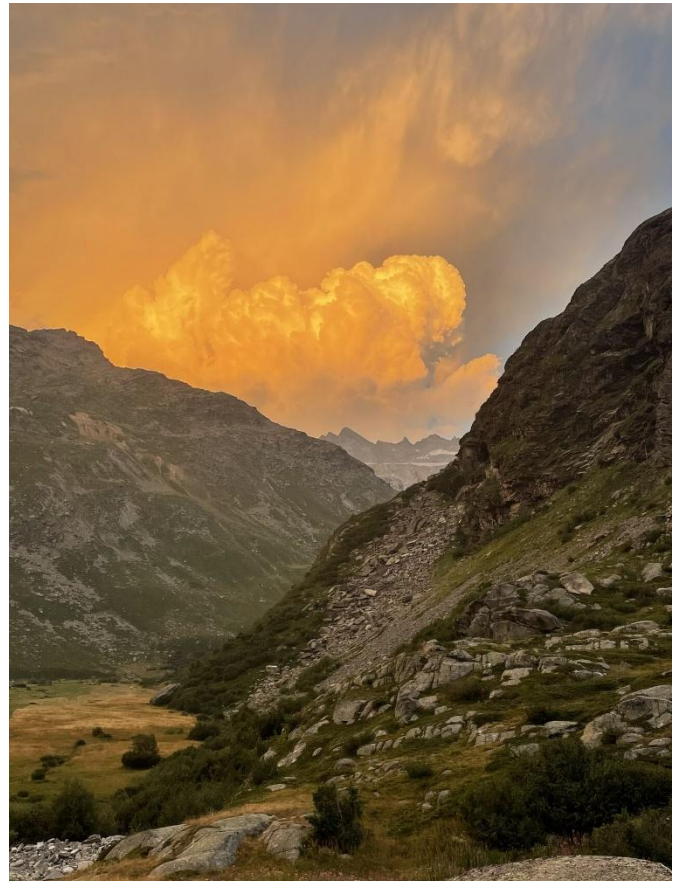
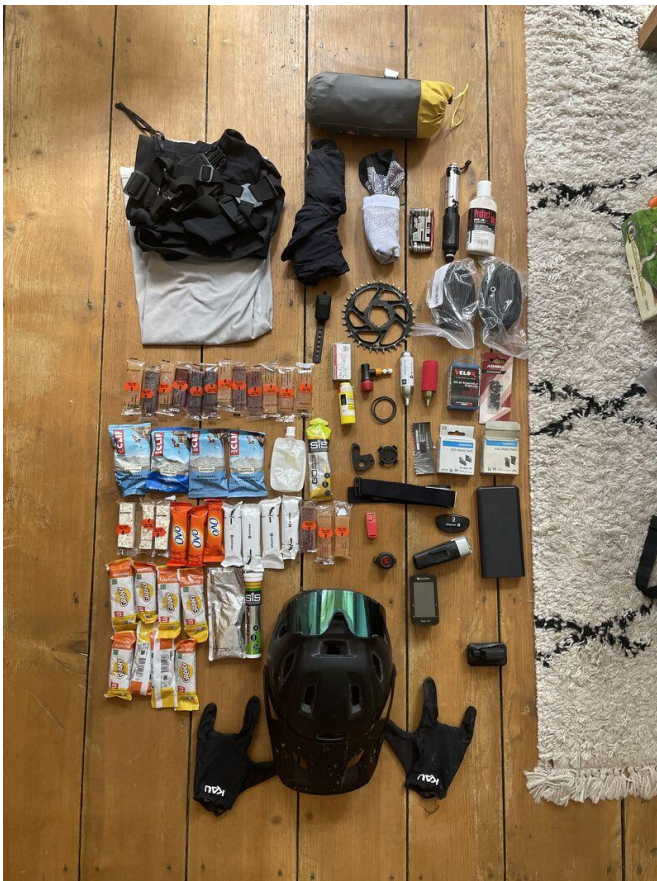
Un pneu qui crève, une chaîne qui déraille, un frein qui lâche... ça arrive toujours au mauvais moment. 😊

Et si vous pouviez gérer l'imprévu, seul, en quelques minutes ?

👉 Dans cet atelier, vous apprendrez à :

- ✔ Préparer une trousse de secours vélo efficace et légère.
- ✔ Réparer une crevaison rapidement.
- ✔ Régler une chaîne, un dérailleur ou un frein sur le terrain.
- ✔ Reprendre la route sans attendre le dépanneur.

💡 Objectif : repartir autonome et confiant, même face aux petits pépins mécaniques.



◆ Formations Pratiques Vélo & perfectionnement :

250€ / sessions – de 3 à 8 participants

1. Prise en main des vélos à assistance électrique (VAE)

- Comprendre le fonctionnement de son VAE (moteur, batterie, modes d'assistance).
- Apprendre à conduire un vélo plus lourd et plus puissant.
- Maîtriser les bases pour rouler en sécurité (équilibre, freinage adapté, démarrages).
- Conseils & astuces pour prolonger la durée de vie de son matériel et profiter pleinement de son vélo.

👉 Objectif : **autonomie et sécurité** pour profiter de votre nouveau vélo sans risques.



2. Rouler en sécurité

- Séance pratique en espace sécurisé pour prendre confiance.
- Apprentissage du *savoir rouler à vélo* :
 - Monter et descendre correctement de son vélo.
 - Maîtriser petits et grands virages.
 - Freiner efficacement et réaliser un freinage d'urgence.
 - Lâcher une main pour indiquer sa direction.
 - Gérer son équilibre et ses trajectoires.
- Mise en situation progressive pour oser se déplacer en conditions réelles.

👉 Objectif : **donner toutes les clés pour rouler avec confiance** et réussir n'importe quel trajet.



3. Le vélo du quotidien & vélotaf

- Destinée aux cyclistes déjà pratiquants qui veulent optimiser leurs trajets.
- Bonnes pratiques pour harmoniser la cohabitation avec les autres usagers.
- Spécificités du **code de la route cycliste**.
- Conduite d'un vélo cargo ou longtail.
- Gestion de la sécurité en ville et en circulation dense.
- Astuces pour gagner du temps, réduire les risques et rouler plus sereinement au quotidien.

👉 Objectif : **transformer le vélotaf en un plaisir quotidien**, simple, fluide et sécurisé.



👉 Des formations adaptées aux **salariés, collectivités et particuliers**, alliant théorie et pratique, avec une pédagogie ludique et accessible.

🌍 Balades guidées & expériences vélo / à la carte

🚲 Randos découvertes & gourmandes

- Itinéraires adaptés à tous, au cœur de notre territoire.
- Balade ponctuée d'**ateliers pédagogiques** (sécurité, pratique, avantages du vélo).
- Pause conviviale autour de produits locaux, pour une expérience unique.

👉 Idéal pour les **séminaires d'entreprise** ou pour renforcer la cohésion d'équipe.



🧩 **Escape Game Vélo – Les Casques Verts 2075 / 2H minimum de 10 participants jusqu'à 20 personnes par session.**

250€ / session

Une animation immersive et ludique pour sensibiliser à la pratique du vélo.

- Format pédagogique adapté aux **scolaires, entreprises ou événements**.
- Thématique futuriste et captivante.
- 4 piliers abordés : sécurité technique, équipements & usage, code de la route, bienfaits du vélo. 👉 Une expérience originale pour **apprendre en s'amusant**.



Qui suis-je ?



Cycliste passionné depuis toujours, j'ai fait du vélo plus qu'un simple moyen de transport : un véritable mode de vie.

Ancien coursier à vélo pendant plus de 5 ans, je connais les réalités de la route et les exigences du quotidien à vélo, été comme hiver. Pratiquant 365 jours par an, que ce soit en VTT, sur route ou en vélotaf, j'ai acquis une expérience riche et concrète que je mets aujourd'hui au service des entreprises, collectivités et particuliers.

Diplômé d'État en cyclisme et formé à la pédagogie sportive, je suis également consultant en mobilité douce et sécurité (HSE). Mon rôle : être **apporteur de solutions** pour accompagner vos projets, lever les freins à la pratique et transformer la mobilité de vos équipes en un véritable atout.

Mon objectif est simple : transmettre ma passion, partager mes connaissances, et vous aider à intégrer le vélo dans vos usages quotidiens de manière durable, sûre et conviviale.

"Avec BLS Bike & RMCF Formation, chaque trajet devient une victoire."

Contact : Rémi Mougenot / dirigeant BLS – Bike et formateur RMCF Formation

06.48.18.95.30 / contact@blsbike.fr

Site internet : <https://blsbike.com/b2b-velo>



[ACCUEIL](#) [VIVEZ L'EXPÉRIENCE](#) [ATELIER](#) [B2B](#) [HISTOIRE](#) [CONTACT](#)



Blossom Bike : le vélo, un atout pour votre entreprise et vos collaborateurs

Transformez la mobilité de votre entreprise avec notre offre B2B. En encourageant l'utilisation du vélo, vous offrez à vos équipes un **mode de déplacement plus sain**, qui favorise une **meilleure santé**, tout en réduisant le stress lié aux trajets. Le vélo, c'est aussi un **gain de temps** sur les trajets courts et une **réduction des coûts** pour vos collaborateurs et votre entreprise.

Notre solution clé en main inclut des **formations pour cyclistes et automobilistes**, des sessions de sensibilisation aux mobilités douces, et une offre de **location longue durée (LLD)** avec **assurance casse et vol** et **maintenance complète**. À partir de **29 € HT par mois**, vos collaborateurs bénéficient d'un transport écologique, économique et pratique.

Offre LLD

Formations

Séminaires