

CAEN TRAINING FORMATIONS



Programme de Formation

JEUDI 26 FÉVRIER 2026

La Nutrition

484 Rue Antoine de Saint-Exupéry
14760 Bretteville-sur-Odon
contact@caentraining.com
02.31.91.76.55



Objectifs de la formation :

Donner les bases de la nutrition appliquée au sport afin d'accompagner les pratiquants vers de meilleures habitudes alimentaires favorisant la performance, la récupération et le bien-être, dans un cadre éducatif et non médical.

Contenu de la formation :

- Bases de la nutrition
- Rôle des macronutriments
- Hydratation
- Alimentation avant l'effort
- Alimentation après l'effort
- Journée alimentaire type du sportif
- Erreurs alimentaires fréquentes
- Cadre et limites de l'intervention

Modalités de la formation :

- Apports théoriques
- Ateliers pratiques
- Études de cas

Pré-requis :

Être éducateur, entraîneur ou encadrant sportif.

Évaluation des compétences :

Étude de cas : construction d'une journée alimentaire

Certification :

- Attestation de suivi de formation
- Synthèse des points clés

Cadre légal :

Conseils nutritionnels à visée éducative et de bien-être, non médicaux et non thérapeutiques.

Financements possibles :

Financement personnel

Plan de développement de compétences entreprise (OPCO)

Accessibilité

Locaux et contenus accessibles aux personnes en situation de handicap.

Référent handicap : Jérémy Soulet