



Programme de Formation

MERCREDI 15 AVRIL 2026

Le Sommeil

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



CAEN TRAINING FORMATIONS

Objectifs de la formation :

Former les participants aux bases du sommeil et de la gestion de la fatigue afin d'améliorer la récupération, le bien-être et la performance des pratiquants, dans une approche éducative et non médicale.

Contenu de la formation :

- Rôle du sommeil
- Rythmes veille / sommeil
- Facteurs influençant la qualité du sommeil
- Fatigue et récupération
- Techniques simples de relaxation
- Routines de récupération
- Organisation des temps de repos
- 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 :

Élaboration d'une routine sommeil/récupération

Certification :

- Attestation de suivi de formation
- Synthèse des points clés

Cadre légal :

Approche éducative du sommeil, non médicale et non thérapeutique.

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