PROGRAMME DE FORMATION · FICHE PÉDAGOGIQUE

NUTRITION DU SPORTIF

FORMATION PROFESSIONNELLE – LA ROCHELLE

Fondamentaux physiologiques, supplémentation et cadre légal du conseil en nutrition sportive : accompagnez vos sportifs en toute conformité.

28 heures | 4 jours | Diététicienne DE | Attestation de fin de formation

28 h	2	4	1 190 €
4 jours de 7 h	intervenants experts	jours consécutifs	10× sans frais

1 LA FORMATION

Intitulé	Nutrition du Sportif
Organisme	Caz Formation, organisme certifié Qualiopi au titre des actions de formation
Nature	Action de formation (art. L6313-1 du Code du travail), non certifiante, non éligible au CPF
Durée	28 heures — 4 jours consécutifs de 7 h : 9 h–12 h 30 et 13 h 30–17 h, pauses comprises
Modalité	100 % en présentiel, groupe en salle
Lieu	Caz Formation · 2 rue Jacques Cartier · 17000 La Rochelle — locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite
Intervenants	Célia — diététicienne diplômée d'État · Axel — expert en supplémentation sportive
Évaluation	QCU de 30 questions (une seule bonne réponse par question), validé à partir de 21 bonnes réponses
Sanction	Attestation de fin de formation (ce n'est pas une certification professionnelle)

2 PUBLIC VISÉ

Coachs sportifs indépendants, éducateurs sportifs, préparateurs physiques et professionnels de l'encadrement sportif.

Également ouverte aux professionnels de santé qui accompagnent des sportifs (kinésithérapeutes, ostéopathes, infirmiers).

3 PRÉREQUIS & ADMISSION

- Aucun diplôme requis
- Expérience en coaching ou dans la santé recommandée
- Vérification par questionnaire de positionnement et entretien avant l'inscription

4 OBJECTIFS

objectif professionnel et objectifs opérationnels évalués

Objectif professionnel : développer les compétences en nutrition sportive pour informer et accompagner des pratiquants en bonne santé, dans le respect du champ d'intervention du coach sportif.

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

Jour 1	Expliquer le rôle des macronutriments et des micronutriments et estimer une dépense énergétique selon l'activité

Jours 1 et 2	Adapter l'alimentation et l'hydratation avant, pendant et après l'effort selon le type d'activité (force, endurance, sports collectifs)
Jour 2	Proposer des repères généraux pour un objectif de prise de masse ou de réduction de masse grasse chez un sportif en bonne santé
Jour 3	Comparer les familles de compléments selon leur niveau de preuve et identifier leurs risques
Jour 3	Lire et interpréter l'étiquette d'un complément ou d'un produit nutritionnel
Jour 4	Identifier les situations qui relèvent d'un diététicien ou d'un médecin et orienter le pratiquant
Jour 4	Conduire un échange sur les habitudes alimentaires et transmettre des recommandations générales conformes au cadre légal

5 LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

4 jours, 28 heures, pauses comprises

Jour 1 · Fondamentaux physiologiques · Célia — diététicienne DE

9 h 00 – 9 h 30	**Accueil & lancement** — Objectifs, programme, intervenants, retour sur le questionnaire de positionnement.
9 h 30 – 11 h 00	**Physiologie de la nutrition** — Macronutriments (glucides, protéines, lipides) : rôles et métabolisme. Micronutriments : vitamines, minéraux.
11 h 15 – 12 h 30	**Métabolisme énergétique** — Filières énergétiques, dépense énergétique, besoins selon l'activité.
13 h 30 – 15 h 00	**Besoins selon les sports** — Endurance, force et musculation, sports collectifs : études de cas comparatives.
15 h 15 – 16 h 30	**Hydratation & performance** — Besoins hydriques, électrolytes, stratégies avant, pendant et après l'effort.
16 h 30 – 17 h 00	**Synthèse** — Quiz de fin de journée et débriefing collectif.

Jour 2 · Application terrain · Célia — diététicienne DE

9 h 00 – 9 h 15	**Retour sur le jour 1** — Questions et rappel des points clés.
9 h 15 – 11 h 00	**Nutrition et périodisation** — Alimentation avant, pendant et après l'effort, timing des apports, récupération.
11 h 15 – 12 h 30	**Composition corporelle** — Prise de masse et réduction de masse grasse chez le sportif en bonne santé : principes et limites légales.
13 h 30 – 15 h 30	**Compléments : bases scientifiques** — Cadre réglementaire (allégations autorisées, avis de l'Anses) et niveau de preuve dans la littérature.
15 h 45 – 17 h 00	**Cas pratiques encadrés** — Ateliers en sous-groupes : recommandations pour des profils de sportifs variés.

Jour 3 · Supplémentation sportive · Axel — expert en supplémentation sportive

9 h 00 – 9 h 15	**Introduction du module** — Présentation et fil rouge de la journée.
9 h 15 – 10 h 45	**Familles de produits** — Protéines, créatine, BCAA / EAA, pré-workout, oméga-3 : mécanismes et preuves scientifiques.
11 h 00 – 12 h 30	**Lecture d'étiquette & choix** — Décryptage d'étiquettes, qualité et traçabilité, labels anti-dopage.
13 h 30 – 15 h 00	**Dosages & erreurs fréquentes** — Dosages usuels, interactions, erreurs courantes, idées reçues.
15 h 15 – 16 h 30	**Atelier pratique** — Mises en situation : conseiller sans sortir de son champ d'intervention.
16 h 30 – 17 h 00	**Synthèse** — Débriefing collectif avec Axel et Célia.

Jour 4 · Cadre légal & évaluation finale · Célia — diététicienne DE

9 h 00 – 9 h 15	**Retour sur les jours 1 à 3** — Points clés et questions en suspens.
9 h 15 – 10 h 45	**Cadre légal & déontologie** — Code de la santé publique (art. L4371-1 à L4372-2) : ce qu'un professionnel peut et ne peut pas faire.
11 h 00 – 12 h 30	**Repérer et orienter** — Signaux d'alerte (troubles du comportement alimentaire, pathologies) et orientation vers un diététicien ou un médecin.
13 h 30 – 15 h 00	**Accompagnement conforme** — Trame d'entretien sur les habitudes alimentaires, transmission de recommandations générales.
15 h 15 – 16 h 15	**Évaluation finale** — QCU de 30 questions.
16 h 15 – 17 h 00	**Clôture** — Correction collective, bilan à chaud, remise de l'attestation.

6 MÉTHODES & MOYENS

Méthodes	Apports théoriques interactifs, études de cas, ateliers en sous-groupes, mises en situation d'entretien, quiz
Supports	Support de cours remis à chaque stagiaire et ressources dans l'espace stagiaire en ligne
Locaux	Salle de formation à La Rochelle, accessible aux personnes à mobilité réduite
Encadrement	Célia, diététicienne diplômée d'État (jours 1, 2 et 4), Axel, expert en supplémentation sportive (jour 3) ; coordination pédagogique par Caz Formation

7 ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Célia	Diététicienne diplômée d'État — fondamentaux physiologiques, application terrain, cadre légal et évaluation finale (jours 1, 2 et 4)
Axel	Expert en supplémentation sportive — familles de compléments, lecture d'étiquette, dosages (jour 3)
Mickael Cazalas	Fondateur de Caz Formation, coordination pédagogique et référent handicap

8 ÉVALUATION DES ACQUIS

Avant	Questionnaire de positionnement : connaissances de départ et objectifs
Pendant	Quiz de fin de journée (jour 1), cas pratiques (jour 2), atelier (jour 3), mises en situation (jour 4)
Évaluation finale	QCU de 30 questions, une seule bonne réponse par question
Critère de réussite	21 bonnes réponses sur 30 (70 %)
En cas de difficulté	Correction individuelle des réponses avec la formatrice et point sur les objectifs à retravailler ; les résultats figurent sur l'attestation de fin de formation

9 LE CADRE LÉGAL

Le titre de diététicien est protégé (Code de la santé publique, art. L4371-1 à L4372-2). À l'issue de la formation, vous délivrez des **conseils nutritionnels généraux de prévention et de bien-être auprès de personnes en bonne santé**. La formation ne permet ni d'exercer la profession de diététicien ni de prescrire un régime.

> **Ce que vous ne pouvez pas faire**
>
> Établir un bilan diététique à visée thérapeutique · élaborer un plan alimentaire pour traiter une pathologie · poser un diagnostic ou interpréter des examens biologiques · vous présenter comme diététicien ou nutritionniste.

10 TARIF & FINANCEMENT

prise en charge totale ou partielle possible selon votre statut

Formation Nutrition du Sportif · 28 h en présentiel	**1 190 €**

Tarif net de taxe : exonération de TVA (art. 261-4-4° a du CGI). Comprend la formation, l'évaluation et les supports de cours.

Indépendant / entrepreneur	FIF PL (professions libérales) ou AGEFICE (dirigeants non salariés du commerce et des services), selon votre rattachement indiqué sur votre attestation URSSAF.
Salarié	Votre employeur (plan de développement des compétences) ou l'OPCO de votre branche : AFDAS, Uniformation, AKTO…
Demandeur d'emploi	France Travail (Aide individuelle à la formation – AIF), votre Conseil régional, ou l'Agefiph pour les personnes en situation de handicap.
Financement personnel	Paiement échelonné possible auprès de Caz Formation, jusqu'en 10 fois sans frais.

Formation non certifiante, non éligible au CPF. Caz Formation vous accompagne dans vos démarches. Aucune prise en charge n'est garantie avant l'accord du financeur : elle dépend de votre statut, de vos droits et des critères de chaque organisme.

11 INSCRIPTION & DÉLAIS D'ACCÈS

- Demande en ligne sur cazformation.fr ou rendez-vous d'information
- Questionnaire de positionnement et entretien
- Devis, puis convention (entreprise ou financeur) ou contrat de formation (particulier)
- Dépôt de la demande de financement le plus tôt possible, avant le début de la formation
- Convocation envoyée avant la session

Inscription possible jusqu'à 15 jours avant le démarrage, dans la limite des places disponibles. Dates des sessions publiées sur cazformation.fr.

12 INFORMATIONS PRATIQUES & QUALITÉ

Nature de l'action	Action de formation, non certifiante
Délai d'accès	Inscription possible jusqu'à 15 jours avant le démarrage, dans la limite des places disponibles.
Positionnement	Questionnaire de positionnement et entretien avant l'entrée : vérification des prérequis, recueil de vos objectifs et adaptation du parcours si besoin.
Assiduité	Émargement par demi-journée.
À l'issue	Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la durée et les résultats de l'évaluation des acquis, et certificat de réalisation pour les financeurs.
Satisfaction	Questionnaire à chaud en fin de formation, puis à froid quelques mois plus tard.
Réclamations	À adresser à contact@caz-formation.fr : chaque réclamation est enregistrée et reçoit une réponse écrite.
Annulation et report	Conditions précisées dans les conditions générales de vente (cazformation.fr/cgv.html) et dans votre contrat ou convention.
Indicateurs de résultats	Nouvelle formation : les indicateurs de résultats (satisfaction, réussite) seront publiés sur cazformation.fr après la première session.

13 ACCESSIBILITÉ & HANDICAP

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Avant votre inscription, contactez notre référent handicap : nous étudions ensemble, en toute confidentialité, les aménagements utiles (rythme, supports, modalités).

Mickael Cazalas · contact@caz-formation.fr

Si besoin, nous mobilisons les partenaires spécialisés : Agefiph, Ressource handicap formation (RHF), Cap emploi. Les locaux de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

UNE QUESTION ?

Notre équipe vous répond sous 48 h.

06 37 83 35 23
contact@caz-formation.fr
2 rue Jacques Cartier · 17000 La Rochelle

VERSION	MISE À JOUR	RÉDACTEUR
V1.8	03/11/2026	Mickael Cazalas