



SAUTÉ SANTÉ  
BY COCO AN DLO



## SESSION DE FORMATION DECOUVERTE

### **Du « Programme Sauté Santé by Coco An Dlo »**

**Mercredi 20 Mars 2024**

**Durée** : 2H30 à 3H *Prévoir une tenue adaptée à l'activité physique*

**Lieu** : FORT DE FRANCE – 8H30

- EXTERIEUR (si la météo est favorable)
- Gymnase (*hauteur sous plafond + de 3m*) en cas de pluie

#### **Public visé** :

- Enseignants, CPS...
- Educateurs,
- Animateurs,

#### **Susceptibles de déployer le Programme :**

- En **milieu scolaire** (de l'Elémentaire à l'Université),
- Pour **une collectivité**,
- Dans **une Association** ou
- Dans **toute structure** promouvant des activités physiques et sportives.

**Notre programme s'inscrit dans une démarche pérenne avec la poursuite des actions s'inscrivant dans la feuille de route ministérielle :**

- **30' d'APS** quotidienne,
- **2h au collège, projet dédié**
- **Aux Cités Éducatives...**

**Prérequis** : Aucun si ce n'est l'

**Coût** : **PRISE EN CHARGE PAR LA DRAJES MARTINIQUE – Mr Enrico ARSENE**

**Attendus** : Permettre la découverte du programme et les modalités de mise en Œuvre. Faciliter son appréhension notamment par des séquences de mise en situation. Faire émerger des projets et repérer les possibilités d'accompagnement.

## **Déroulement**

### **1 Le programme**

Présentation du programme, des sports de saut à la corde, de la Fédération Française de Double Dutch et des Quizz Écoresponsables, sports de l'Association Coco An Dlo.

Découverte interactive du site dédié « sautésanté.org » avec le tutoriel.

Focus sur les missions Ambassadeur « Sauté Santé by Coco An Dlo » sur le territoire.

Fil rouge en cette année Olympique et Paralympique avec Activation en Mai DRAJES – 23 Juin Jumpiade tout public – Village de la Flamme

### **2 Atouts du programme**

Les enjeux du programme Attractivité/facilité/mixité/accessibilité/éducation à la santé

Les premières séances avec découverte des ressources

Mise en situation/pratique

Les projets à mettre en place

### **3 Analyse de la mise en situation-mise en perspective**

Retour sur la pratique avec évaluation

Échanges et distribution de documents (posters pour la structure/livret/carte/participant)

Présentation des projets à mettre en place

Échange sur les modalités, questions diverses

Formulaire général de suivi

#### ➤ **Module 1 Entrer dans l'activité**

Sport de saut à la corde, approche pédagogique et technique de base

- Mise en place d'échauffements spécifiques/ jeux et variantes
- Travail autour de la corde et du saut
- Mise en situation « Débuter l'activité »
- Retour sur les outils dédiés,

#### ➤ **Module 2 Appropriation des différentes disciplines**

- Corde simple sportive
- Double Dutch
- Disciplines associées (une corde 2 personnes, duo de cordes, « traveler » (*multi-cordes*))
- Apprendre à sauter en rythme
- Découverte du matériel pédagogique

#### ➤ **Module 3 Quizz COCO AN DLO**

- Les enjeux des différents Quizz

