Évaluation Natation de durée - Lycée N2

Natation de durée • Lycée N2

Grille d'évaluation AIA des compétences en natation de durée - Lycée Niveau 2

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Efficacité et régularité de la nage sur la durée	Maintient une nage régulière sur une partie de la durée ; reprend l'effort si on l'encourage 1 point	Maintient une allure globalement régulière ; reconnaît après séance les phases de dégradation technique et en explique les causes 2 points	Maintient activement une nage efficace et régulière tout au long de la durée ; corrige seul et en temps réel les pertes d'efficacité 3 points	Anticipe la fatigue technique et intègre des micro-ajustements préventifs ; optimise chaque cycle de nage et devient référence pour le groupe 5 points
Exploitation des données de nage (temps, sensations, distance)	Relève ses temps à la demande ; exprime une sensation générale de l'effort avec guidage 1 point	Analyse ses temps et ses cycles de bras après séance ; établit un lien sensations / performance avec aide 2 points	Utilise ses données pendant la séance pour ajuster l'allure ; croiser FC, cycles et ressentis de manière autonome 3 points	Produit un bilan chiffré personnalisé à chaque séance ; anticipe les axes d'amélioration et guide ses partenaires dans l'exploitation de leurs propres données 5 points
Gestion de l'effort et de l'allure sur la distance	Gère l'effort de façon binaire (vite / lent) ; module uniquement si l'enseignant l'y invite 1 point	Identifie ses zones d'effort après la séance ; propose une stratégie d'allure simple avec aide 2 points	Construit et respecte seul une stratégie d'allure sur l'ensemble de la distance ; régule en cours de séance sans intervention 3 points	Optimise sa stratégie d'allure d'une séance à l'autre grâce à l'analyse de ses données ; partage et adapte cette stratégie pour son partenaire 5 points
Plan d'entraînement et conseil au partenaire	Applique le plan proposé ; s'implique régulièrement dans la séance 1 point	Comprend la logique du plan d'entraînement ; propose des ajustements mineurs avec aide et donne un retour structuré au	Ajuste seul le plan selon ses données du jour ; conseille activement son partenaire pendant la séance avec des	Conçoit et fait évoluer un plan d'entraînement personnalisé sur le cycle ; anime les échanges dans le groupe et est la

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
		partenaire 2 points	retours pertinents 3 points	ressource principale pour conseiller les autres 5 points