Natation de durée – Lycée N1

Natation de durée • Lycée N1

Grille AIA – 4 degrés de maîtrise. Total /20.

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Efficacité et régularité de la nage sur la durée	Maintient une nage continue si l'enseignant régule son allure 1 point	Explique comment maintenir l'allure et applique la régularité avec l'aide d'un pair 2 points	Régule seul son allure pour nager de façon continue et efficace sur la durée 3 points	Anticipe sa fatigue et partage ses repères d'allure avec les nageurs du groupe 5 points
Exploitation des données de nage	Note ses temps et longueurs quand l'enseignant le demande 1 point	Compare ses données avec un pair et explique les tendances avec aide 2 points	Exploite seul ses données pour identifier ses progrès et ajuster son allure 3 points	Anticipe ses performances, produit un bilan et le partage pour enrichir le groupe 5 points
Gestion de l'effort et de l'allure	Modifie son allure sur conseil de l'enseignant quand il le juge nécessaire 1 point	Explique sa stratégie d'allure avec un pair et l'ajuste avec aide selon la fatigue 2 points	Gère seul son effort sur toute la durée en dosant départ, milieu et finish 3 points	Anticipe les moments de fatigue et adapte sa stratégie en temps réel de façon autonome 5 points
Plan d'entraînement et conseil au partenaire	Suit le plan de séance fourni par l'enseignant et donne un retour si sollicité 1 point	Co-construit un plan simple avec un pair et l'accompagne régulièrement avec aide 2 points	Construit seul un plan d'entraînement cohérent et conseille un partenaire de façon autonome 3 points	Anticipe les besoins de ses partenaires, pilote le groupe et devient la ressource d'entraînement 5 points