Natation de durée – Lycée N3

Natation de durée • Lycée N3

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 économique sur la durée quand l'enseignant cadre la séance 1 point	Analyse sa régularité avec un pair et propose des ajustements avec aide 2 points	Optimise seul son économie de nage sur la durée avec une technique stable 3 points	Anticipe les dégradations techniques sous fatigue et aide ses partenaires à les corriger 5 points
Exploitation des données de nage	Renseigne son carnet de nage sur indication de l'enseignant 1 point	Croise ses données avec un pair, formule des hypothèses et les teste avec aide 2 points	Exploite seul des données multiples (temps, FC, RPE) pour affiner son entraînement 3 points	Anticipe ses tendances, produit une analyse experte et enrichit l'analyse collective 5 points
Gestion de l'effort et de l'allure	Adapte son allure sur retour de l'enseignant pendant la séance 1 point	Explique et co-ajuste sa stratégie d'effort avec un pair selon les données de séance 2 points	Pilote seul son effort avec précision (zones, allures, récupérations) de façon autonome 3 points	Anticipe les effets de la fatigue accumulée et adapte en temps réel pour lui et le groupe 5 points
Plan d'entraînement et conseil au partenaire	Utilise et ajuste le plan de séance sur demande de l'enseignant 1 point	Co-pilote un plan d'entraînement avec un pair et conseille régulièrement avec aide 2 points	Conçoit seul un plan périodisé et accompagne un partenaire de façon autonome 3 points	Pilote l'entraînement collectif, anticipe les besoins de chacun et devient la ressource du groupe 5 points