



Natation de vitesse – Lycée

Natation de vitesse • Lycée

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

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Efficacité des mouvements de nage et coordination	Reproduit les gestes techniques quand l'enseignant les démontre 1 point	Explique les points clés de la coordination et les applique avec l'aide d'un pair 2 points	Ajuste seul amplitude et fréquence pour maximiser son rendement de nage 3 points	Anticipe les pertes de rendement et transforme sa technique en modèle pour le groupe 5 points
Analyse du temps et des sensations de nage	Note son temps quand l'enseignant le demande et commente si questionné 1 point	Compare ses temps à ses sensations et explique les liens avec aide 2 points	Analyse seul ses passages aux 25m et régule l'effort en conséquence 3 points	Anticipe les tendances de ses chronos et propose un plan de progrès pour ses pairs 5 points
Gestion de l'effort sur la distance	Régule son allure sur conseil de l'enseignant pendant la course 1 point	Explique la stratégie de répartition de l'effort et l'applique avec aide 2 points	Gère seul le rythme de course pour tenir l'allure jusqu'à l'arrivée 3 points	Anticipe la fatigue et adapte sa stratégie de course de façon autonome et reproductible 5 points
Rôle d'observateur et conseil technique	Observe et relève les données indiquées par l'enseignant 1 point	Identifie les points à améliorer chez un pair et les formule avec l'aide d'un observateur 2 points	Produit seul une fiche d'observation et donne un retour technique pertinent 3 points	Anime les retours collectifs, enrichit l'analyse du groupe et devient ressource technique 5 points