Natation de vitesse – Terminale

Natation de vitesse • Terminale

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	Applique les corrections de l'enseignant sur les mouvements ciblés 1 point	Explique les principes biomécaniques de la nage et les ajuste avec aide 2 points	Optimise seul sa coordination pour atteindre une nage économique et puissante 3 points	Anticipe les déperditions techniques sous fatigue et sert de référence technique au groupe 5 points
Analyse du temps et des sensations de nage	Renseigne son carnet de nage quand l'enseignant le demande 1 point	Interprète ses données de nage avec l'aide d'un pair et propose des pistes 2 points	Exploite seul ses chronos, sensations et FC pour construire son projet de course 3 points	Anticipe ses performances et partage son analyse avec le groupe pour faire progresser collectivement 5 points
Gestion de l'effort sur la distance	Applique la stratégie d'allure définie avec l'enseignant 1 point	Compare ses split times, explique les écarts avec aide et ajuste sa stratégie 2 points	Planifie et exécute seul une stratégie de course adaptée à sa capacité du jour 3 points	Anticipe l'incidence de la fatigue et propose des stratégies personnalisées à ses partenaires 5 points
Rôle d'observateur et conseil technique	Chronomètre et note les observations demandées par l'enseignant 1 point	Analyse une vidéo de nage avec un pair et formule des conseils ciblés 2 points	Conduit seul une séance d'observation et produit un bilan technique argumenté 3 points	Pilote les analyses collectives, forme les observateurs et devient la ressource technique du groupe 5 points