Savoir nager – Lycée

Savoir nager • Lycée

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

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Efficacité de la nage et gestion de la respiration	Maintient une nage continue sur la distance fixée avec des rappels de l'enseignant 1 point	Explique ses choix respiratoires avec un pair et améliore son économie de nage avec aide 2 points	Optimise seul l'équilibre entre amplitude et fréquence pour nager durablement 3 points	Anticipe ses besoins en oxygène et partage des stratégies respiratoires avec le groupe 5 points
Analyse de sa technique et sensations dans l'eau	Commente sa nage quand l'enseignant guide l'analyse 1 point	Compare vidéo et sensations avec un pair pour identifier ses axes de progrès 2 points	Produit seul une analyse technique et fixe un objectif de progrès ciblé 3 points	Anticipe ses évolutions et partage son analyse pour enrichir celle du groupe 5 points
Ajustement technique pendant la nage	Corrige un point technique identifié par l'enseignant pendant la longueur 1 point	Intègre un ajustement technique conseillé par un pair en cours de nage 2 points	Régule seul sa technique en nageant selon les retours de ses sensations 3 points	Anticipe les dégradations sous charge et adapte en temps réel de façon autonome 5 points
Sécurité et comportement responsable en milieu aquatique	Applique les consignes de sécurité rappelées par l'enseignant 1 point	Explique les enjeux de sécurité avec un pair et les applique systématiquement 2 points	Gère seul la sécurité de son espace et adopte des réflexes préventifs 3 points	Anticipe les situations dangereuses, coordonne la sécurité et accompagne les nageurs moins à l'aise 5 points