Savoir nager – Terminale

Savoir nager • Terminale

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	Nage sur la distance et durée fixées en appliquant les retours de l'enseignant 1 point	Explique et optimise sa gestion respiratoire avec un pair sur plusieurs nages 2 points	Pilote seul l'économie de sa nage en ajustant respiration et technique selon la fatigue 3 points	Anticipe ses besoins physiologiques, partage ses stratégies et entraîne ses partenaires 5 points
Analyse de sa technique et sensations dans l'eau	Renseigne une fiche d'auto-évaluation sur indication de l'enseignant 1 point	Analyse vidéo et ressenti avec un pair, formule des hypothèses de progrès 2 points	Produit seul un bilan technique complet et construit un plan de progrès sur le cycle 3 points	Anticipe ses évolutions, produit une analyse experte et la partage pour faire progresser le groupe 5 points
Ajustement technique pendant la nage	Applique immédiatement la correction ciblée par l'enseignant 1 point	Intègre un retour technique d'un pair et l'adapte à sa nage avec aide 2 points	Régule seul et en continu sa technique pour une nage efficiente et reproductible 3 points	Anticipe et corrige en temps réel, même sous fatigue maximale, et guide les autres 5 points
Sécurité et comportement responsable en milieu aquatique	Respecte toutes les consignes de sécurité sur rappel de l'enseignant 1 point	Co-organise la sécurité avec un pair et explique les procédures au groupe 2 points	Pilote seul la sécurité du groupe et intervient de façon autonome 3 points	Anticipe, coordonne et forme ses pairs, devient le référent sécurité aquatique du groupe 5 points