Évaluation Natation de durée - Terminale

Natation de durée • Terminale

Grille d'évaluation AIA des compétences en natation de durée - Terminale

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Efficacité et régularité de la nage sur la durée	Nage de façon continue et régulière sur la durée prévue ; maintient l'effort quand on lui rappelle l'objectif 1 point	Identifie après séance les facteurs limitants de sa régularité ; relie conscience proprioceptive et données chiffrées avec aide 2 points	Maintient une nage efficace, régulière et autonome sur toute la durée ; ajuste en temps réel chaque paramètre technique sans intervention 3 points	Anticipe et prévient les dégradations techniques ; conçoit des routines de nage et est la ressource experte du groupe pour optimiser l'efficacité collective 5 points
Exploitation des données de nage (temps, sensations, distance)	Collecte ses données à la demande ; restitue une lecture globale de sa séance avec guidage 1 point	Analyse ses données après séance et construit un bilan structuré ; identifie des axes de progrès avec aide 2 points	Pilote son effort en temps réel grâce à ses données (temps, cycles, sensations, FC) ; tient un carnet de bord argumenté et autonome 3 points	Produit une analyse longitudinale de ses performances sur le cycle ; anticipe les besoins d'entraînement futurs et forme les autres à l'exploitation fine de leurs données 5 points
Gestion de l'effort et de l'allure sur la distance	Applique une stratégie d'allure simple ; module son effort à la demande et reste engagé tout au long 1 point	Construit après séance une stratégie d'allure précise avec indicateurs physiologiques ; propose des ajustements justifiés avec aide 2 points	Conçoit et respecte seul une stratégie d'allure fine (allures, zones FC, récupération) ; ajuste en continu sans intervention et progresse d'une séance à l'autre 3 points	Anticipe les contraintes énergétiques sur le long terme ; modélise sa gestion de l'effort, la partage avec le groupe et adapte sa stratégie pour optimiser la progression collective 5 points

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Plan d'entraînement et conseil au partenaire	Met en oeuvre le plan d'entraînement proposé avec régularité et engagement 1 point	Analyse la logique du plan d'entraînement ; propose des ajustements fondés sur ses données et conseille un partenaire avec aide 2 points	Conçoit seul un plan d'entraînement personnalisé et progressif ; accompagne son partenaire avec des conseils précis, fondés sur des données, pendant et après la séance 3 points	Produit un plan d'entraînement sur le cycle pour lui et son groupe ; est la ressource principale pour la planification collective, anime les échanges et fait progresser durablement ses partenaires 5 points