Natation de vitesse – Niveau 1 (6e-5e)

Natation de vitesse • 6e-5e

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

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Efficacité des mouvements de nage et respiration	Réalise des cycles de bras et de jambes sans coordination, expire hors de l'eau si sollicité 1 point	Réalise une coordination bras-jambes partiellement synchronisée et explique pourquoi expirer dans l'eau aide, avec l'aide de l'enseignant 2 points	Enchaîne des cycles coordonnés bras-jambes avec expiration aquatique en ajustant son rythme respiratoire pendant la nage 3 points	Produit une nage fluide et coordonnée sur toute la longueur et propose des repères techniques à un partenaire pour améliorer sa respiration 5 points
Analyse du temps et des sensations de nage	Lit son temps si on le lui indique et constate si c'était rapide ou lent une fois l'effort terminé 1 point	Explique après la nage si son allure était trop rapide ou trop lente en comparant son temps à une référence, avec l'aide de l'enseignant 2 points	Ajuste seul son allure d'une longueur à l'autre en utilisant ses sensations et ses temps relevés pendant la séance 3 points	Anticipe l'effort à fournir avant de plonger, prédit son temps et propose une stratégie de nage adaptée à un partenaire 5 points
Gestion de l'effort sur la distance (départ, milieu, arrivée)	Démarre fort puis ralentit nettement en milieu de longueur si sollicité à en prendre conscience 1 point	Dose son effort en trois phases (départ/milieu/arrivée) et explique pourquoi conserver de l'énergie pour finir est important, avec aide 2 points	Gère seul les trois phases en maintenant une vitesse régulière et en accélérant sur les cinq derniers mètres pendant la nage 3 points	Planifie sa stratégie avant de nager, exécute une gestion optimale de l'effort et conseille un partenaire sur son profil de course dans l'eau 5 points
Rôle d'observateur et conseil technique au partenaire	Observe le partenaire et relève un élément technique simple si on lui dit quoi regarder 1 point	Observe le partenaire, identifie un point à améliorer et formule un retour verbal après la nage avec l'aide d'une fiche d'observation	Observe et renseigne seul la fiche d'observation pendant la nage du partenaire, puis formule un conseil technique ciblé 3 points	Identifie plusieurs points à améliorer chez le partenaire, les hiérarchise et propose un plan de travail adapté au niveau du nageur

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
		2 points		5 points