Natation de vitesse – Niveau 2 (4e-3e)

Natation de vitesse • 4e-3e

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 nage avec expiration aquatique régulière si rappelé au bord du bassin 1 point	Réalise une nage coordonnée avec respiration rythmée et explique comment le timing de la prise d'air influe sur la vitesse, avec aide d'un pair 2 points	Enchaîne des longueurs avec une technique coordonnée et une respiration optimisée en ajustant la fréquence respiratoire selon l'intensité pendant l'effort 3 points	Maîtrise et transfère ses acquis techniques en guidant un camarade pour corriger sa coordination et son timing respiratoire en situation réelle 5 points
Analyse du temps et des sensations de nage	Note ses temps après chaque passage et constate ses progrès si on lui pose la question 1 point	Compare ses temps de passage à une référence personnelle et explique l'écart constaté après la nage, avec l'aide de l'enseignant 2 points	Analyse seul ses relevés de temps entre les séries et ajuste son intensité de façon autonome pour la série suivante 3 points	Anticipe son projet de nage chiffré avant chaque série, analyse l'écart après et propose des pistes de régulation à un partenaire 5 points
Gestion de l'effort sur la distance (départ, milieu, arrivée)	Adopte une stratégie de départ fort puis subit la fatigue en fin de longueur si on lui indique après coup 1 point	Applique une stratégie de répartition de l'effort sur trois phases et explique ses choix après la nage, avec aide de l'enseignant 2 points	Gère seul son profil d'effort (départ contrôlé, milieu régulier, arrivée accélérée) en adaptant son allure en cours de nage 3 points	Construit et optimise son profil de nage de façon autonome et aide un partenaire à identifier puis corriger ses erreurs de gestion de l'effort 5 points
Rôle d'observateur et conseil technique au partenaire	Observe le partenaire sur bord de bassin et note le temps si on lui précise quoi relever 1 point	Renseigne une fiche d'observation avec des indicateurs prédéfinis et formule un retour structuré après la nage	Observe, analyse et restitue seul un bilan technique au partenaire en ciblant les points prioritaires à corriger	Conçoit sa propre grille d'observation, anime un retour constructif et propose des exercices ciblés pour faire

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
		avec l'aide de l'enseignant 2 points	3 points	progresser le partenaire 5 points