# Natation de vitesse – Lycée

Natation de vitesse • Lycée

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

| Critères | D1 – Réalise | D2 – Comprend | D3 – Régule | D4 – Fait progresser |
|---|---|---|---|---|
| **Efficacité des mouvements de nage et coordination** | Reproduit les gestes techniques quand l'enseignant les démontre<br>1 point | Explique les points clés de la coordination et les applique avec l'aide d'un pair<br>2 points | Ajuste seul amplitude et fréquence pour maximiser son rendement de nage<br>3 points | Anticipe les pertes de rendement et transforme sa technique en modèle pour le groupe<br>5 points |
| **Analyse du temps et des sensations de nage** | Note son temps quand l'enseignant le demande et commente si questionné<br>1 point | Compare ses temps à ses sensations et explique les liens avec aide<br>2 points | Analyse seul ses passages aux 25m et régule l'effort en conséquence<br>3 points | Anticipe les tendances de ses chronos et propose un plan de progrès pour ses pairs<br>5 points |
| **Gestion de l'effort sur la distance** | Régule son allure sur conseil de l'enseignant pendant la course<br>1 point | Explique la stratégie de répartition de l'effort et l'applique avec aide<br>2 points | Gère seul le rythme de course pour tenir l'allure jusqu'à l'arrivée<br>3 points | Anticipe la fatigue et adapte sa stratégie de course de façon autonome et reproductible<br>5 points |
| **Rôle d'observateur et conseil technique** | Observe et relève les données indiquées par l'enseignant<br>1 point | Identifie les points à améliorer chez un pair et les formule avec l'aide d'un observateur<br>2 points | Produit seul une fiche d'observation et donne un retour technique pertinent<br>3 points | Anime les retours collectifs, enrichit l'analyse du groupe et devient ressource technique<br>5 points |