**GRILLE D’OBSERVATION NATATION**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | OBSERVABLES (liste non exhaustive) | Ce que j’observe | Les remédiations que j’envisage |
| **RESPIRATION** | Tête en permanence hors de l’eau, immerge seulement la bouche, fait des apnées (pas d’expiration dans l’eau), inspiration prolongée, expirations trop lentes, inspiration hors de l’eau et expiration dans l’eau, … |  |  |
| **EQUILIBRE** | Ventral, dorsal, verticalEn se tenant, avec/sans matériel, avec l’aide d’un camaradeEn petite/grande profondeurPasse d’un équilibre ventral à dorsal et inversementEquilibre pendant 2’’, 3’’, 5’’, …Equilibre statique/dynamique |  |  |
| **PROPULSION** | Moteur = bras, moteur = jambes, de façon régulière/irrégulière, sur 5 m, 10 m, 15m, …sans aide/avec aide (frite, …), appui plantaire, en petite/grande profondeurventral/dorsaltracte un objet, un camarade |  |  |
| **IMMERSION / INFORMATION** | Immerge/ou pas son visage/sa têteImmersion brève/longuePasse sous une perche, un cerceau, un tapis sans le soulever, …Va chercher des objets en petite/ moyenne/ grande profondeur Ouvre les yeux sous l’eauPrends des informations (fond de l’eau, environnement) pour nager droit |  |  |
| **ENTREE DANS L’EAU** | Assis, debout, depuis le bord ou le plot ou le plongeoirpar les pieds, la têteen avant, en arrièreavec hésitation, sans hésitationavec une aide (perche, frite, …)en grande profondeur, dans le petit bain…. |  |  |