**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, vertical  En se tenant, avec/sans matériel, avec l’aide d’un camarade  En petite/grande profondeur  Passe d’un équilibre ventral à dorsal et inversement  Equilibre 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 profondeur  ventral/dorsal  tracte un objet, un camarade |  |  |
| **IMMERSION / INFORMATION** | Immerge/ou pas son visage/sa tête  Immersion brève/longue  Passe sous une perche, un cerceau, un tapis sans le soulever, …  Va chercher des objets en petite/ moyenne/ grande profondeur  Ouvre les yeux sous l’eau  Prends des informations (fond de l’eau, environnement) pour nager droit |  |  |
| **ENTREE DANS L’EAU** | Assis, debout, depuis le bord ou le plot ou le plongeoir  par les pieds, la tête  en avant, en arrière  avec hésitation, sans hésitation  avec une aide (perche, frite, …)  en grande profondeur, dans le petit bain  …. |  |  |