

Analyse activité CK

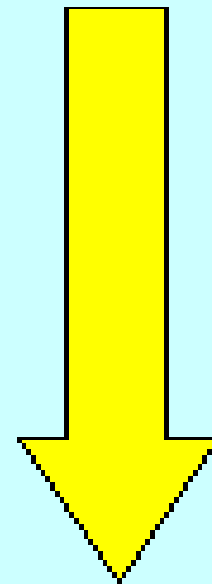
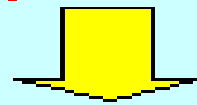
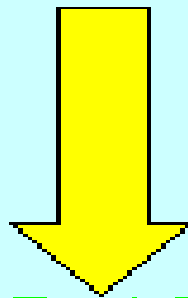
Naviguer en CK
c'est quoi ?



Naviguer en Canoë Kayak

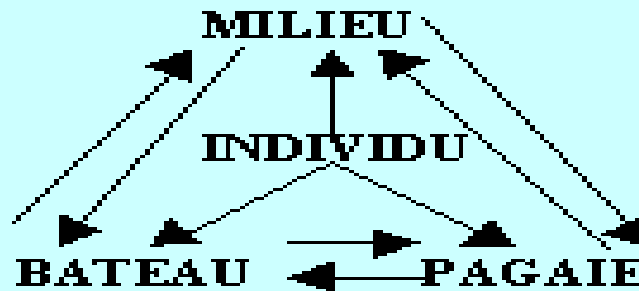
C'est

Faire un projet de déplacement



En prenant et traitant
des INFORMATIONS

En réalisant une
Chaîne d'appuis

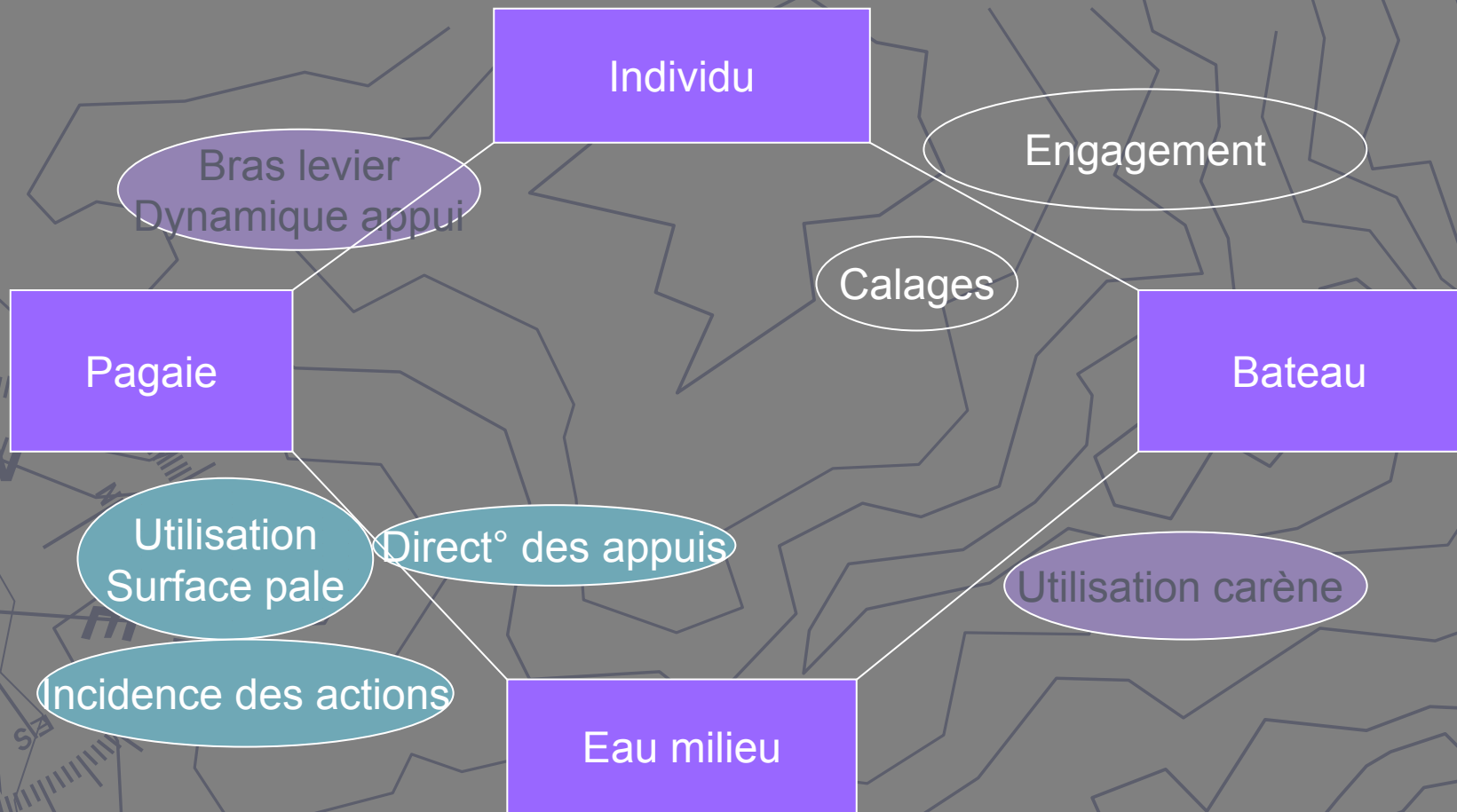


En réglant
simultanément
des problèmes de :

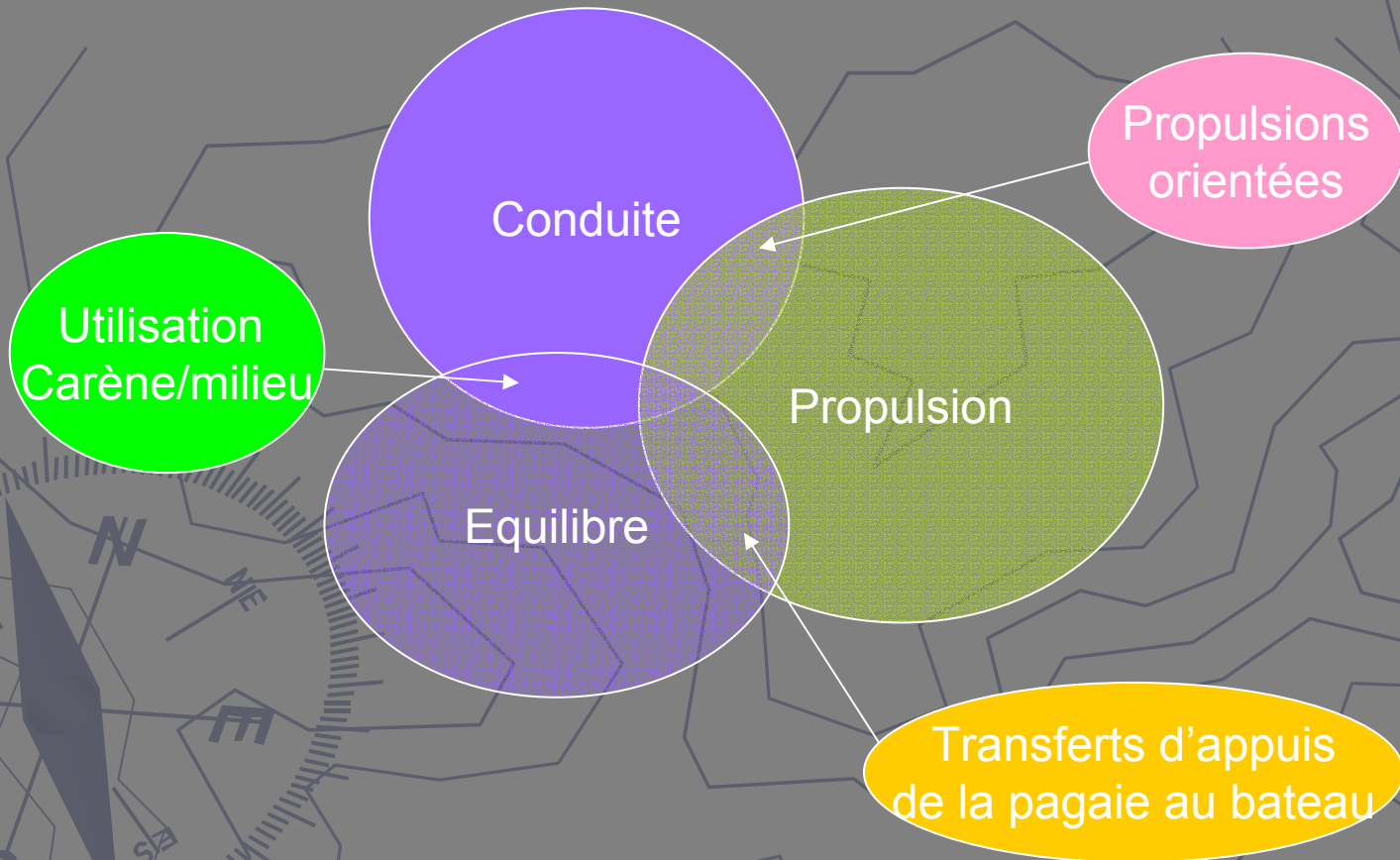
PROPULSION
CONDUITE
EQUILIBRATION

Pour réaliser des trajectoires
conformes

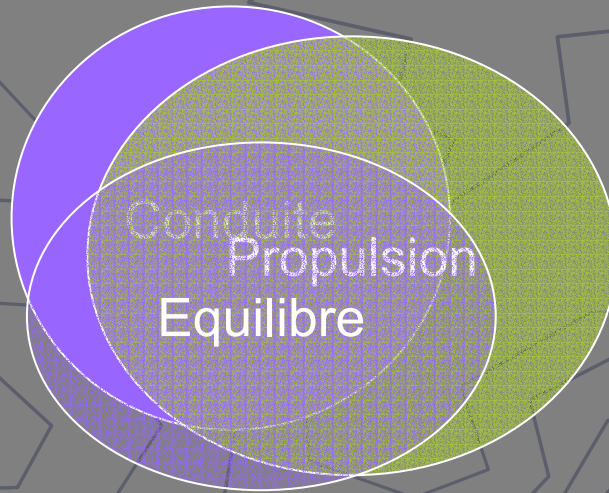
La chaîne d'appui



La chaîne d'appui pour gérer

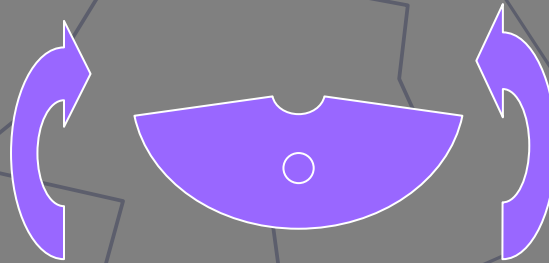


Plus la navigation est fluide, plus
les trois domaines sont intimement
imbriqués



Les Trois axes de rotation du bateau

▶ Axe Longitudinal



▶ Les Gîtes

- Utilisation des appuis sur les fesses et des genoux
- Equilibre stable (le CG est au dessus du CC) ou
- Equilibre dynamique (Le CG est à coté du CC, l'appui sur la pagaie permet de maintenir l'ensemble en équilibre)

Les Trois axes de rotation du bateau

▶ Axe Vertical

- ▶ Les Rotations (Tourner à droite ou à gauche)
- ▶ Utilisation des appuis orientés avec la pagaie
- ▶ Utilisation du tronc et des muscles rotateurs
- ▶ Visser dévisser



Les Trois axes de rotation du bateau

▶ Axe Transversal

- ▶ Les assiettes (Avant ou arrières)
- ▶ Utilisation des transferts de poids du corps
 - Avant et arrière
- ▶ Utilisation des effets de pente (Surf)

