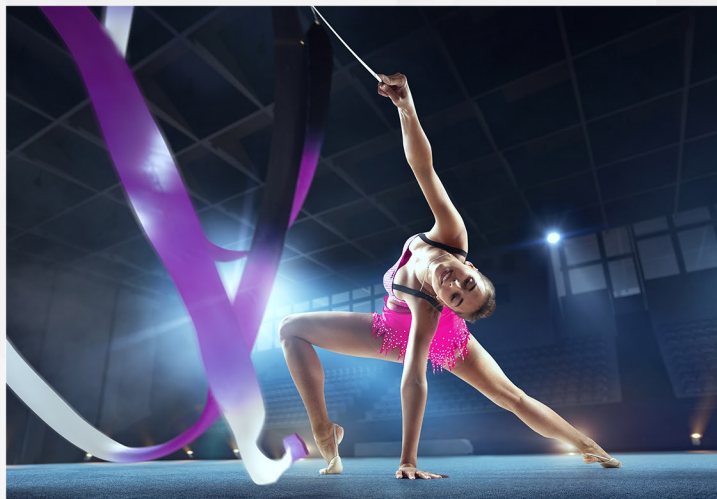


LA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE (GRS) : HISTOIRE, RÈGLES & MATÉRIEL



La **gymnastique rythmique (GR)** est certainement la plus féminine des disciplines de gymnastique. Les gymnastes présentent un enchaînement gracieux, rythmé par une musique. Entre danse, prouesse de figures de gymnastique au sol, maniement et échanges d'engins, ce sport est particulièrement complet et exigeant. Elle peut se pratiquer en équipe ou en individuel. La gymnastique rythmique était connue sous le nom de gymnastique rythmique et sportive (GRS), jusqu'en 2000. Avec sa sensibilité esthétique et ludique, ce sport peut être commencé très jeune. C'est même un excellent tremplin vers les autres disciplines de gymnastique.

AU SOMMAIRE :

- Les origines de la gymnastique rythmique
- Les règles de la gymnastique rythmique (anciennement GRS)
- Les engins en GR
- Le matériel de GR

Les origines de la gymnastique rythmique



La **gymnastique moderne** existe depuis le début du XIXe siècle, avec les agrès et les enchaînements au sol. Mais la discipline de la GR est bien plus récente.

Elle apparaît en URSS (ancienne Russie), dans les années 1940, un pays déjà connu pour ses acrobates de cirque et ses danseuses d'opéra. La gymnastique rythmique est une **combinaison** de tout cela : **gymnastique, danse classique, adresse circassienne avec un engin**. Ce nouveau sport s'impose comme une bouffée d'air frais, dans un pays secoué par la guerre.

En 1948, Moscou organise le **premier Championnat National Soviétique de GRS**. Dès l'année suivante, la Fédération internationale de gymnastique (FIG) intègre cette discipline en tant que **sport de compétition pour les femmes**.

En 1963, le premier championnat se tient à Budapest.

Ce n'est qu'en 1984 que la gymnastique rythmique rejoint la scène du sport olympique, en épreuve individuelle femme.

L'épreuve en équipe existe depuis 1996 aux JO.

Les règles de la Gymnastique Rythmique (anciennement GRS)

PRINCIPES GÉNÉRAUX

La gymnastique rythmique est exclusivement féminine, en compétition olympique. Les compétitrices proposent une composition de plusieurs enchaînements. **Chaque enchaînement est exécuté sur une musique, en maniant un engin, en continu.**

Les gymnastes concourent en individuel ou en ensemble de gymnastes. **La composition en ensemble peut présenter 2 engins en simultanés.** C'est le cas, par exemple, de l'enchaînement exécuté par l'équipe de France, pour les qualifications à la Coupe du monde de gymnastique rythmique, en 2019 : cerceaux et massues.

La durée d'un enchaînement :

- **en individuel** : entre 1 min 15 et 1 min 30
- **en ensemble** : 1 min 30 et 2 min 30



NOTATION

Les juges notent la composition sur 20 points. Ils additionnent les points de difficulté (10 points) et d'exécution (10 points) et ôtent les pénalités, le cas échéant.

La difficulté

Les gymnastes donnent le programme de leur composition au jury, en amont. Il décrit l'enchaînement et liste les difficultés techniques.

Les points « difficultés » sont attribués sur ces éléments :

- difficulté corporelle : sauts, équilibres, rotations
- combinaison de pas de danse, collaboration entre gymnastes
- risque : éléments dynamiques avec rotations et lancers
- difficulté d'engin

L'exécution

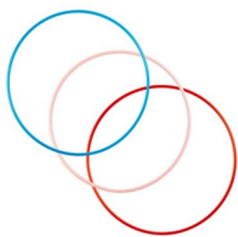
Cette partie note les atouts et les fautes techniques et artistiques.

On y retrouve :

- les chutes d'engins
- la précision du maniement de l'engin, l'utilisation des deux mains
- justesse des mouvements : pointes, bras et jambes tendus, équilibre, etc.
- chorégraphie : énergie, changements de niveau, formations, expression et synchronisation avec la musique

Les engins en GR

Les engins utilisés en gymnastique rythmique sont au nombre de cinq. Tous sont utilisés en entraînement, mais la plupart des compétitions n'exigent la présentation que de quatre engins. **Les caractéristiques données ci-dessous sont indicatives pour la compétition internationale, adulte.**



Le cerceau de GR

DIAMÈTRE	POIDS
Entre 80 et 90 cm	300 g minimum

Il demande une bonne coordination. Il permet des déplacements variés (lancés, roulés, rotations), des passages à l'intérieur, des renversements.



Le ruban de GR

DIMENSIONS	POIDS
L : 6m / l : 4 à 6cm	35 g minimum

Très esthétique, il est apprécié dès le plus jeune âge. Le ruban incite à de mouvements fluides, avec des spirales, des cercles, mais aussi des lancers.



La corde de GR

CARACTÉRISTIQUES
Proportionnelle à la taille du gymnaste, avec un ou deux nœuds aux extrémités.

Dynamique, la corde demande vitesse d'exécution et précision dans le contrôle de l'engin.



Les massues de GR

LONGUEUR	POIDS
Entre 40 et 50 cm	150 g minimum

Les figures proposées avec les massues sont basées sur des équilibres, rythmées par le maniement des massues : moulinets, lancés, cercles, figures asymétriques.



Le ballon de GR

DIAMÈTRE	POIDS
Entre 18 et 20 cm	400 g

Cet engin laisse exprimer la sensualité de la gymnaste. Il roule le long du corps, rebondit ou est lancé. La difficulté réside dans le fait qu'il ne peut pas être attrapé (pas de prise, il est parfaitement lisse) : l'erreur est fatale.

Le matériel de GR



Le justaucorps

En entraînement, la gymnaste revêt une tenue près du corps : un justaucorps ou un legging avec un T-shirt cintré. Le justaucorps est souvent identique pour les membres d'un club, mais unique pour les compétitions à haut niveau.



Le praticable

Le praticable est l'aire au sol, sur laquelle évoluent les gymnastes. Dans le cadre d'un entraînement en club, sa conception doit permettre un amortissement des chocs vibratoires, pour limiter les microtraumatismes. En milieu scolaire ou en centre de loisirs, un praticable en moquette épaisse est suffisant.



Les engins

On trouve sur le marché, plusieurs gammes d'engins, allant de l'initiation à la pratique haut niveau. Les associations et les écoles trouveront des lots, par engins ou avec un mix spécifique GR.

La gymnastique rythmique en milieu scolaire



La gymnastique rythmique peut être proposée dès la maternelle. Les engins sont des vecteurs stimulants : ils invitent les petits à se mouvoir, en suivant la gestuelle impulsée par le ruban ou le cerceau. Des enchaînements peuvent être mis au point pour le groupe classe, en vue d'un spectacle sur fond musical.

Au niveau primaire, on peut proposer aux élèves de composer un enchaînement en duo. Pour enrichir leur panel gestuel, la première partie du cycle de GR visera à explorer et imaginer des mouvements. On peut donner des noms, pour mieux s'en souvenir et les exploiter en enchaînement.

Plus grands (fin de primaire, collège, lycée), les garçons peuvent émettre des réserves, la GR étant particulièrement féminine. Les enseignants peuvent alors proposer à chacun de choisir entre deux activités similaires et compatibles : **cirque et gymnastique rythmique.**