



La gymnastique rythmique (anciennement gymnastique rythmique et sportive, GRS) est une discipline exclusivement féminine, bien qu'au Japon et dans d'autres pays quelques hommes la pratiquent également. La GR s'adresse avant tout à de jeunes filles, rêvant d'espace, de chorégraphie et d'expression corporelle. Discipline esthétique par excellence, elle se situe à mi-chemin entre Art et le Sport. Sport par le maniement des engins et l'exécution physique de chaque exercice, la «rythmique» se fait art lorsque le corps en mouvement s'imprègne d'élégance, d'harmonie et de beauté.

La gymnastique rythmique permet de développer à la fois force, la souplesse et l'équilibre, sans négliger une certaine agilité indispensable pour les sauts, un sens aigu de l'orientation dans l'espace et une dextérité d'artiste pour le maniement des engins. Le mouvement corporel, le maniement des engins requièrent une technique irréprochable et des efforts comparables à ceux que demande la gymnastique artistique ou toute autre forme de danse.

Chaque prestation est notée suivant le degré de difficulté, la richesse de la chorégraphie, l'exécution des mouvements. Un enchaînement de gymnastique rythmique peut être réalisé individuellement, ou en groupe de 5 gymnastes appelé «ensemble».

Un exercice de GR s'effectue sur un praticable, tapis qui mesure 13 m x 13 m. Il doit durer entre 1 minute 15 et 1 minute 30 pour les individuelles, et entre 2 minutes 15 et 2 minutes 30 pour les ensembles. Chaque exercice est accompagné de musique.

Cinq engins sont utilisés par les gymnastes dans leur chorégraphie : la corde, le cerceau, le ballon, les massues et le ruban, qui doivent continuellement être maniés par la gymnaste. Il n'y a pas d'engin à proprement parler plus «difficile» que les autres, chacun possédant ses spécificités.



### **Le Ballon :**

Poids : 400 g minimum Diamètre : de 18 à 20 cm

Le ballon permet à la gymnaste de mettre en avant sa grâce et sa douceur. L'élément corporel dominant doit être la Souplesse. Le ballon ne doit jamais être agrippé, mais toujours en équilibre sur la main de la gymnaste. Il peut également rouler sur son corps, au sol, rebondir ou encore être lancé au dessus de la gymnaste.



### **La Corde :**

Taille : Adaptée à la morphologie de la gymnaste La corde ne possède pas de poignée, mais la gymnaste a la possibilité de faire un ou deux nœuds à chaque extrémité.

La corde permet à la gymnaste de montrer son dynamisme et son endurance ! L'élément corporel dominant doit être le Saut.



### **Les Massues :**

Taille : Entre 40 et 50 cm Poids : 150 g chacune minimum En Bois ou synthétique, elles peuvent être recouvertes d'adhésif coloré.

Les massues permettent à la gymnaste de montrer son dynamisme, mais également sa capacité à utiliser ses deux mains. En effet, la gymnaste possède le plus souvent une massue dans chaque main. L'élément corporel dominant doit être l'Équilibre.



### **Le Ruban Baguette (ou hampe) :**

Taille : de 50 à 60 cm de long pour moins d' 1 cm de circonférence. En Bois, bambou, plastique ou fibre de verre



### **Le Ruban :**

En Satin ou tissu non amidonné, la Taille entre 6 et 7 m de longueur pour 4 à 6 cm de largeur. Le Poids : 35 g minimum

Le Ruban permet à la gymnaste d'exprimer sa grâce dans des mouvements amples et précis. Il doit toujours être en mouvement. C'est souvent l'engin préféré des spectateurs. L'élément corporel dominant doit être le Pivot (tour sur une jambe). Le ruban est le plus gracieux des engins mais il est aussi le plus difficile à manipuler.



## **Le Cerceau :**

Poids : 300 g minimum, le Diamètre : entre 80 et 90 cm En Bois ou plastique. Il peut être recouvert de ruban adhésif coloré.

Le cerceau est le plus complet des engins : tous les éléments corporels doivent être équilibrés durant l'enchaînement (souplesse, pivots, sauts et équilibres).

Sur les cinq engins reconnus par le Règlement Technique FIG (Corde - Cerceau - Ballon - Massues - Ruban) quatre seulement sont utilisés chaque année. En compétition, les gymnastes individuelles présentent quatre exercices correspondant aux quatre engins en cours.

Les ensembles effectuent deux exercices. Dans le premier, elles utiliseront cinq mêmes engins. Dans le second, les gymnastes utiliseront une combinaison de deux différents engins.

Une chorégraphie doit contenir des difficultés qui sont répertoriés dans 4 catégories :

- les sauts (élévation avec une forme maintenue bien définie)
- les pivots (tour sur une jambe ou un genou)
- les équilibres (élément sur une jambe, debout ou au sol, maintenu pendant deux secondes minimum)
- les souplesses et ondes (élément nécessitant une grande souplesse de la gymnaste).

## **HISTORIQUE DE LA DISCIPLINE**

C'est dans les années 1940, au sein des clubs de gymnastique artistique de l'ex-URSS, que se développa ce sport. En 1964, le premier championnat national soviétique fut organisé à Moscou, il fut rapidement imité par d'autres nations européennes.

La discipline devient olympique lors des JO de 1984.  
Elle l'est devenue pour les ensembles aux J.O. de 1996.

*Source : Fédération Francophone de Gymnastique*