



EXERCICE D'ENSEMBLE RYTHMIQUE

Il s'agit d'un programme libre, effectué sur musique, sur un praticable approprié (Fiederbuedem). Un **véritable travail de groupe** est exigé.

Cet exercice d'ensemble rythmique est composé d'éléments **gymniques et acrobatiques**. Les éléments acrobatiques ne sont pas nécessairement à exécuter par tout le groupe, mais par deux ou trois groupes afin de permettre aux gymnastes de présenter les éléments à leur niveau.

Des positions fixes pendant l'exercice (telles que les « pyramides ») sont à éviter.

Le choix des éléments doit **correspondre au niveau et à la maturité des gymnastes** et doit être adapté à la musique.

Une bonne performance technique, des mouvements bien liés, une **précision d'exécution et de synchronisation** ainsi qu'une présentation expressive sont des qualités requises.

a) Généralités

- Mesures du praticable 12 x 12 m
- Musique instrumentale sans chant
- Durée de 3' à 3'30 "(le chrono est déclenché avec le premier geste d'une/des gymnaste/s
- Le jugement de l'exercice commence avec le premier mouvement d'une/des gymnaste/s
- Les sections Juniors féminins et Seniors féminins d'une même société peuvent présenter
 - Deux musiques différentes, deux exercices différents
 - La même musique avec un autre exercice
 - La même musique et le même exercice
- 1 société à 2 équipes peut présenter alternativement le même exercice d'ensemble
- Participation obligatoire
- En cas de non-participation, déduction de 1/3 des points attribués sur les autres engins
- L'exercice est jugé par deux groupes de juges, c.-à-d. une note D et une Note E sont attribuées et additionnées ce qui donne la note finale
- Le nombre exigé de gymnastes pour le mouvement d'ensemble :
Catégorie A (12 - 20 gymnastes) peuvent présenter l'exercice d'ensemble rythmique avec minimum 12 gymnastes et maximum 20 gymnastes ; dans la Catégorie B (4 – 12 gymnastes) la participation de 12 gymnastes est demandée pour le titre de champion.

b) Explications concernant l'exercice d'ensemble

- **Formations**
 - Rangées dans le sens de la largeur ou de la longueur
 - Cercle (1 grand est différent de 2 petits)
 - Diagonale
 - V, losange ou croix etc

Chaque formation doit être maintenue par tout le groupe / toutes les gymnastes en mouvement **au moins 8 temps**. Le groupe peut se déplacer en gardant la même formation.



Les formations au début et à la fin de l'exercice peuvent remplir cette exigence, à condition que les points énumérés soient respectés. N'est pas à considérer la formation demandée pour l'exécution de mouvements différents.

Lors des différentes formations, les gymnastes doivent changer leur place dans le groupe, afin de varier l'emplacement des différentes gymnastes au sein du/des groupe/s.

• **Positions**

- Accroupie
- Assise
- Allongée sur le dos
- Allongée sur le ventre
- Allongée sur le côté
- Sur les genoux
- Sur 1 genou etc

Exception : **la position debout n'est pas prise en compte**

Tout le groupe (toutes les gymnastes en mouvement) doit maintenir chaque position au moins 8 temps. Une partie du corps doit rester **claire et fixe pendant au moins 8 temps**. Les mouvements des autres parties du corps sont autorisés, cependant la position choisie doit être gardée.

Déductions spécifiques

- L'exercice n'est pas terminé avec la musique 0,10 p.
(le chrono se termine avec le dernier geste et avec la musique)
- L'exercice est trop court ou trop long 0,10 p.
- Musique avec chant 1,00 p.
- Exercice sans musique 1,00 p.
- Entrée / sortie non soignée 0,10 p. chq fois