



EXERCICE D'ENSEMBLE RYTHMIQUE GYMNASTIQUE GÉNÉRALE

Version 25.05.2026

L'exercice au sol est un mouvement d'ensemble réalisé par l'équipe et exécuté sur musique, sur un praticable approprié (Fiederbuedem). **Un véritable travail de groupe est exigé.**

Cet exercice d'ensemble rythmique est composé d'éléments chorégraphiques, **gymniques et acrobatiques.**

Des positions fixes pendant l'exercice (telles que les « pyramides ») ne sont pas autorisées à l'exception de la pose finale.

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

• Généralités

- Mesures du praticable 12 x 12m
- Musique instrumentale sans chant (sans prononciation de mots)
- Durée de 3' à 3'30 (le chrono est déclenché avec le premier geste d'une gymnaste et se termine avec le dernier geste)
- Les sections Espoirs féminins et Adultes 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
- 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.



• 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 claire et visible et **maintenue par tout le groupe au moins 8 temps** en mouvement. 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.

• 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.

Des positions fixes pendant l'exercice (telles que les « pyramides ») ne sont pas autorisées à l'exception de la pose finale.

• Exécution de mouvements totalement différents en 2 groupes

- 2 groupes équivalents
- minimum 8 temps
- cette exécution n'est pas comptabilisée dans les positions ni formations
- pas le même mouvement dans des positions différentes



- **Éléments acrobatiques et éléments gymniques**

- Les éléments acrobatiques et les éléments gymniques peuvent être exécutés par tout le groupe ou en maximum 2 groupes équivalents afin de permettre aux gymnastes de présenter les éléments à leur niveau. Mais il ne sera comptabilisé qu'un seul élément.

Ex : groupe 1 exécute Roue et groupe 2 exécute ATR → on comptabilise 1 élément acro

Ex : groupe 1 exécute un saut de chat et groupe 2 exécute un saut cosaque → on comptabilise 1 élément gym.

Les éléments peuvent être répétés, mais ne comptent plus.

- Les éléments acrobatiques et les éléments gymniques doivent figurer dans le tableau des éléments du code de la gymnastique générale en vigueur.
- Les éléments doivent être exécutés par le groupe en même temps (max. 2 groupes).

- **Synchronisation de l'ensemble + Valeur de l'exécution**

Les éléments et mouvements doivent être exécutés simultanément par toutes les gymnastes.

Le jugement tient compte de la synchronisation de l'équipe et de la fréquence et de la gravité des fautes.

- **Valeur de l'exécution**

La valeur de l'exécution comporte la précision des mouvements, la bonne technique des éléments, l'amplitude dans l'exécution des mouvements et la tenue du corps.

Les déductions sont en relation avec le nombre de gymnastes qui font la faute en question.

(plus de gymnastes font la faute, plus la déduction est élevée, petite faute d'exécution 0,10 p; grande faute 0,30)

- **Choix varié et équilibré des éléments**

- quelques pas de course et de danse
- sauts
- sautilllements
- tours
- ondes du corps
- éléments d'équilibre
- éléments acrobatiques et gymniques



- **Utilisation de la surface, directions**

- **Différentes transitions entre les formations**

- Les transitions et déplacements doivent avoir des mouvements différents tel que : courir, sautilllements, éléments acrobatiques ou gymniques,...

- **Chorégraphie et expressivité de la gymnaste**

Le choix des éléments/mouvements doit correspondre au niveau et à la maturité des gymnastes et doit être adapté à la musique. Les éléments/mouvements doivent correspondre au rythme de la musique.

Une bonne performance technique, des mouvements bien liés, une précision d'exécution et de synchronisation (p.ex. une énergie démonstrative, une légèreté) ainsi qu'une présentation expressive sont des qualités requises.

- **Originalité**

Nouveaux styles, musique et mouvements extraordinaire, expression des mouvements et du visage correspondant à la musique.

- **Valeur de difficulté**

La valeur de difficulté ne tient pas compte de la valeur des éléments acrobatiques et gymniques selon le code de pointage (ex : rouleau = salto / saut extension = cosaque).
Son évalués :

- mouvements différentes
- différentes transitions et formations
- mouvements bras et jambes ensemble
- différentes positions des gymnastes : dos contre dos
- mouvements compliqués
- pas de temps morts (pause pour rassemblement)



Déductions neutres (sur la note finale par Jury D)

- L'exercice n'est pas terminé avec la musique 0,10 p.
- L'exercice est trop court ou trop long 0,10 p.
 - Durée de 3' à 3'30 "
 - Le chrono est déclenché avec le premier geste d'une/des gymnaste(s)
et s'arrête avec le dernier mouvement d'une/des gymnastes(s).*
- Musique avec chant 1,00 p.
- Exercice sans musique 1,00 p.
- Entrée / sortie non soignée 0,10 p.
- Position « pyramide » pendant l'exercice 0.50 p.

Important :

La musique et la feuille du contenu de l'exercice doivent être remis au plus tard 8 jours avant la compétition à l'organisateur (musique) et au juge responsable (feuille du contenu) comme indiqué sur le formulaire d'inscription.



LES PARTENAIRES DE LA FLGYM

Tageblatt
LUXEMBOURG

emile weber
LUXEMBOURG

SUNLIVE
LUXEMBOURG

ACCESSMMO

LUXEMBOURG
LET'S MAKE IT HAPPEN

kaniner
jugsfrik
teleton

CHOPAR

Sportlycée

Gezond Hoesen
100 beweging

Factine
Nbra

LOTTERIE
NATIONALE

GYMNASTICS
LUXEMBOURG

EBOTEC

revue

ASPORT

europagym



Jugement de l'Exercice rythmique

Note D : 1) Valeur de contenue **7,60**
points

• 6 formations à 0,20 p.	1,20 p.
• 3 positions à 0,30 p.	0,90 p.
• 1 exécution de mouvements totalement différents en 2 groupes	0,30 p.
• 2 éléments acrobatiques au choix à 0,30 p.	0,60 p.
• 2 éléments gymniques au choix à 0,30 p.	0,60 p.
• Synchronisation de l'ensemble + valeur de l'exécution Très grande 3,30 – 4,00 p. Grande 2,50 – 3,20 p. Moyenne 1,70 – 2,40 p. Insuffisante 0,90 – 1,60 p. Mauvaise < 0,80 p.	4,00 p.

Note E: 2) Valeur artistique (composition/chorégraphie/difficulté) **7,60**
points

• Choix varié et équilibré des éléments jusqu'à	1,00 p.
• Utilisation de la surface, directions jusqu'à	0,40 p.
• Différentes transitions entre les formations jusqu'à	0,50 p.
• Chorégraphie — mouvement correspondant à la musique — mouvement et musique correspondant au caractère, à la morphologie, à la personnalité des gym	0,50 p. 0,50 p.
• Expressivité de la gymnaste jusqu'à	1,00 p.
• Originalité jusqu'à	1,00 p.
• Valeur de difficulté Très grande 2,10 – 2,70 p. Grande 1,40 – 2,00 p. Moyenne 0,80 – 1,30 p. Insuffisante 0,40 – 0,70 p. Mauvaise 0,00 – 0,30 p.	2,70 p.



Nouvelle version :

Jugement de l'Exercice rythmique

Note D : Valeur de contenu

5,9 points

• 6 formations à 0,20 p.	1,20 p.
• 3 positions à 0,20 p.	0,60 p.
• 1 exécution de mouvements totalement différents en 2 groupes	0,30 p.
• 2 éléments acrobatiques au choix à 0,20 p.	0,40 p.
• 2 éléments gymniques au choix à 0,20 p.	0,40 p.
• Synchronisation de l'ensemble Très grande 0,90 – 1,00 p. Grande 0,70 – 0,80 p. Moyenne 0,50 – 0,60 p. Insuffisante 0,30 – 0,40 p. Mauvaise < 0,20 p.	1,00 p.
• Valeur d'exécution Très grande 1,70 – 2,00 p. Grande 1,30 – 1,60 p. Moyenne 0,90 – 1,20 p. Insuffisante 0,50 – 0,80 p. Mauvaise < 0,40 p.	2,00 p.

Note E: Valeur artistique et de difficulté

5,9 points

• Choix varié et équilibré des éléments jusqu'à	1,00 p.
• Utilisation de la surface, directions jusqu'à	0,50 p.
• Différentes transitions entre les formations jusqu'à	0,50 p.
• Chorégraphie (mouvement correspondant à la musique) jusqu'à	0,50 p.
• Valeur de difficultés Très grande 2,80 – 3,40 p. Grande 2,10 – 2,70 p. Moyenne 1,40 – 2,00 p. Insuffisante 0,70 – 1,30 p. Mauvaise 0,00 – 0,60 p.	3,40 p.

