

# La Gymnastique Rythmique - 1/3

Qu'est ce que ce sport fabuleux appelé GR ?

## Présentation :

La gr est un sport tres complet . On y retrouve a la fois la grace de la danse mais aussi la technique gymnique ,C'est une discipline exclusivement féminine mais il arrive que certains garçons participent a des competitions.... !La GR était déjà pratiquée au siècle passé sous la forme d'ensembles présentant quelques mouvements chorégraphiques simples.Au fur et à mesure la GR s'est plutot dirigé vers une forme sportive ,exclusive et competitive.

La GR s'est surtout développé dans l'ex bloc de l'est (URSS) ou quelques competies avaient lieux. En 1963 ,une tournoi international est organisée à Budapest qui est déclaré par la suite comme le 1er championnat du monde .

## Les Engins

La Gymnastique Rythmique n'existerait pas sans ses 5 engins :

### Le ruban

D'une longueur de 6 m le ruban est certainement l'engin le plus complexe au niveau de la manipulation et de la coordination corporel. La difficulté dominante est les pivots. Cependant celui ci reste l'un des plus apprécié des spectateurs.

### Le ballon

Le ballon est de matiere synthétique ou de caoutchouc .Son diametre est de 18 à 20 cmet son poids de 400gr minimum .C'est le seul à n'autoriser aucune prise physique .Il est en parfaite symbiose avec le corps. La difficulté dominante est les souplesses

### La corde

L'engin peut etre de chanvre ou de n'importe quelle matiere en synthétique.sa longueur varie selon la taille de la gymnaste.Aux extrémités il y a des noeuds.

C'est surement l'engin le moin spectaculaire de la GR.

il faut etre dotée d'une souplesse et d'une forte agilité pour perseverer dans cet engin. La difficulté dominante est les sauts

## La Gymnastique Rythmique - 2/3

### Les massues

Les massues sont en bois ou en matière synthétique. Leur longueur varie de 40 à 50 cm. Le poids minimum exigé est de 150 g chacune. Les massues sont des engins très complets. L'exécution des moulins, petits cercles, des lancers et des figures asymétriques nombreuses sont combinées avec des figures variées corporelles. L'utilisation des massues privilégie le travail rythmique. Il faut savoir manier les massues dans les deux mains. La difficulté dominante est les équilibres

### Le cerceau

Il est de bois ou de matière synthétique. Son diamètre intérieur est de 80 à 90 cm. Poids minimum de 350g. Le cerceau est rigide.

Le cerceau est l'engin le plus complet de la GR est aussi l'un des plus simples. Le seul problème serait la coordination plutôt complexe. Il faut maîtriser toutes les difficultés.

### **La GR se démarque de 2 façons :**

- les ensembles, contenant 2 (duo) à 5 gymnastes ou l'on recherche la plus grande homogénéité physique, corporel et technique des gymnastes.
  - les individuels, ou il faut avoir un grand sens du contact avec les juges et le public.
- A haut niveau les gymnastes ne travaillent que rarement à la fois l'individuel et l'ensemble.

### **Le Code**

Bien sûr la GR a un code strict et obligatoire, pas seulement en haut niveau mais aussi pour tous les licenciés de la FFG (fédération française de gymnastique). C'est le CODE FIG (international) qui est le même pour tous les pays mais les exigences varient en fonction des catégories (à partir de fédéral). Dans ce code on retrouve toutes les difficultés obligatoires (saut, pivots, équilibres, éléments de souplesse, acrobaties) mais aussi les règlements techniques pour le déroulement des compétitions. Y est répertorié les exigences concernant les musiques, la salle, et les engins. Un nouveau code est apparu... bonjour les entraînements supplémentaires !!

### **Catégories**

- Division criterium (mouvements imposés en individuel et ensembles)
- criterium (mouvements libres en individuel et ensemble pour les gymnastes dont la technique n'est pas encore au point.)
- fédéral (mouvements libres exigence code FIG gymnastes performances.)
- national B (mouvements libres exigences code FIG bon niveau national)
- national A (mouvements libres exigences code FIG haut niveau national et international.)

## La Gymnastique Rythmique - 3/3

Voici la championne du monde, la championne de Russie et la double championne d'Europe : Alina Kabaeva

Et sa principale concurrente : Irina Tchachina

Voilà, j'espère que mon article vous a plu et vous a donné envie de faire de la GR (le S a été supprimé)

**Voici quelques sites :**

<http://www.lagr.com>

Pleins de photos et des fonds d'écrans

<http://perso.wanadoo.fr/gr.elancourt.maurepas/index.htm>

Le site de mon club, Elancourt-Maurepas