

La GR, un sport de fille

• Introduction	pages 2-3
• La corde	4
• Le cerceau	5-6
• Le ballon	7
• Les massues	8
• Le ruban	9
• Mains libres	10
• Chorégraphies collectives	11
• La compétition	12



INTRODUCTION

La gymnastique rythmique est un sport uniquement féminin :

c'est une combinaison de gymnastique et de danse. Les gymnastes exécutent un programme accompagné de musique en utilisant (ou non) des engins :

la corde, le cerceau, le ballon, les massues et le ruban.

Vous reconnaissez ici

Les massues

Le ruban



Le cerceau

Programme d'un spectacle gymnique dans l'Air



Le ballon



Le ruban



Le cerceau

Introduction (suite)

L'équipement de la gymnaste est à la fois un reflet de la danse et de la gymnastique. Les filles portent un chignon et des barrettes pour ne pas être gênées dans leurs mouvements. Les cheveux peuvent être retenus dans un filet.



Une débutante avec son chignon (2012)

Rytmica

Équipement Sport

Accessoires de sport et de loisir, spécialisés
en Gymnastique Rythmique
Distributeur exclusif en France de la marque
Pastorelli sport
www.rytmica.fr
rytmica@rytmica.fr

Pub pour les accessoires de G.R.



Epingle pour le
chignon



Championnat de G.R.
à Varna (Bulgarie).
En médaillon la gymnaste
Bianca Panova.

LA CORDE

La longueur et la souplesse de la corde permettent la création en performance de nouvelles difficultés et manipulations. C'est un travail spécifique d'exécution des gymnastes.

Composition de la corde : Chanvre ou synthétique.

Poids : Libre.

Longueur : Proportionnelle à la gymnaste.

Extrémités : Aucune poignée, simplement 1 ou 2 nœuds.

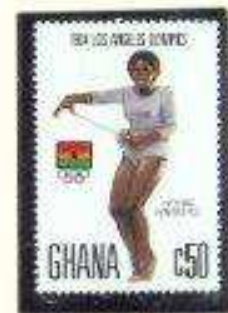


Championnats du monde

de G.R. à Varna



J.O. de Los Angeles 1984



Gymnaste française à la corde aux J.O.



12^{ème} championnat
du monde de G.R.

LE CERCEAU



Fête sportive
à Leipzig en 1959



J.O. de Sydney
en 2000

Engin rigide non déformable
le cerceau délimite un espace creux,
ce qui permet à la gymnaste de jouer
avec le volume. La manipulation
nécessite de fréquents
changements de prises
d'où le problème de
coordination.

Sa forme favorise les roulers,
Les rétros, les passages
dans l'engin, les rotations et
les renversements.

Composition : bois ou matière plastique.

Diamètre intérieur : de 80 à 90 cm.

Poids minimum : 300 g.



Coupe du monde
de G.R. à Paris-Bercy
en mars 1998



LE CERCEAU

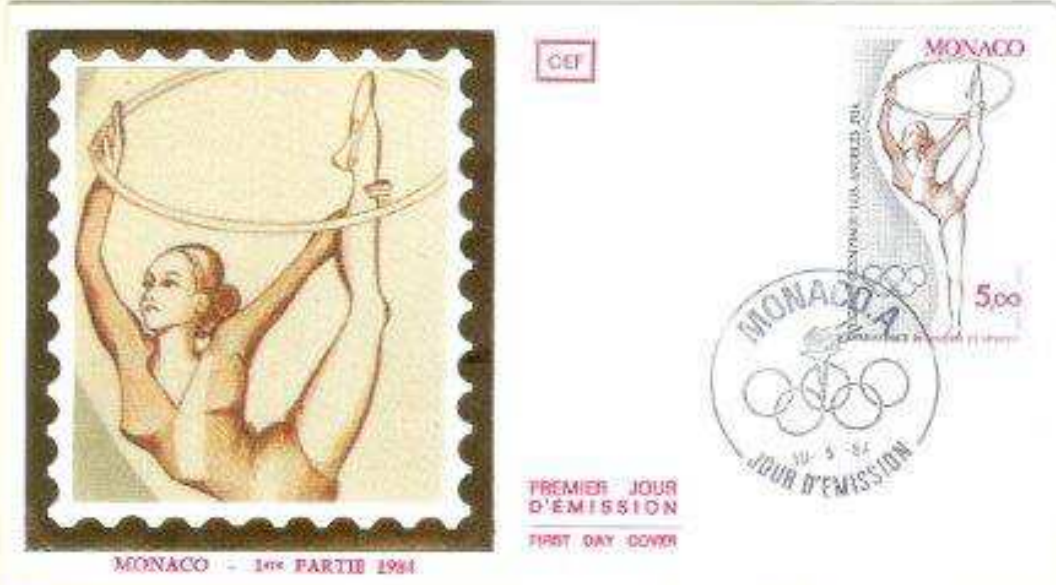
Le cerceau par sa rigidité, permet une grande palette d'exercices où les gymnastes passent à travers, lancent et manipulent leur engin avec tonicité. Avec cet engin c'est tout un univers de surfaces et de volumes qui se créent et s'évanouissent.



Championnats du monde de G.R. à Varna (Bulgarie)



Compétition de G.R. à la Havane (Cuba)



Enveloppe premier jour pour la première participation de la G.R. des J.O d'été (1984, Los Angeles).

LE BALLON

Le ballon est le seul engin à ne pas permettre de prise. Il développe une relation particulière corps/engin. Il permet d'exprimer la sensibilité de la gymnaste mais n'autorise aucune erreur.

Composition : caoutchouc ou matière synthétique.

Diamètre : 18 à 20cm.

Poids : 400g minimum.



Série des championnats
du monde en 1969.

Le ballon en G.R.
à la Havane en 1971.

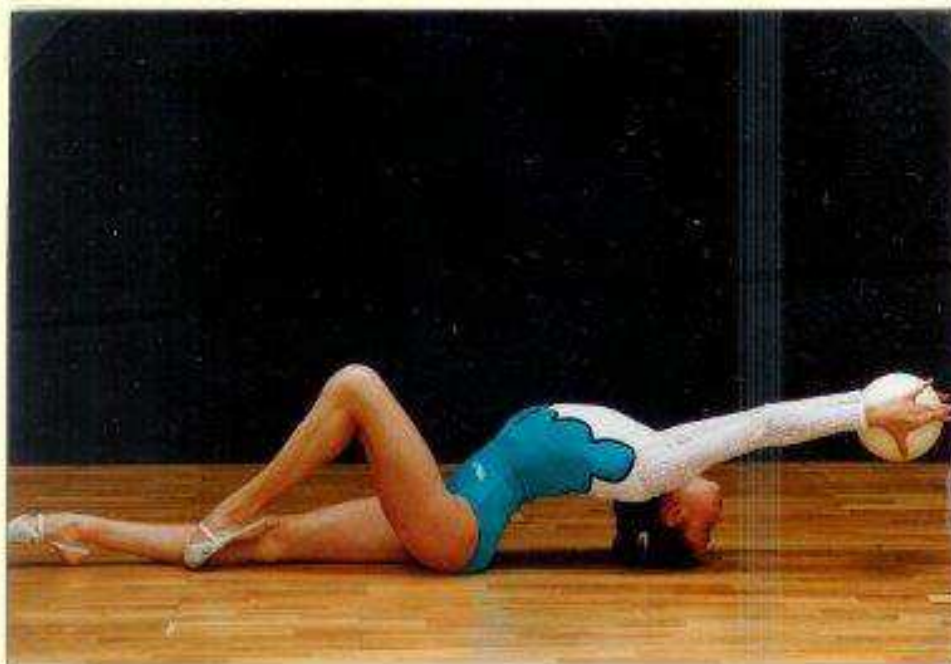


Photo G.R. ballon aux J.O. d'Atlanta en 1996.

LES MASSUES

Ces engins nécessitent une très grande dextérité durant cet exercice, offrant la possibilité d'utiliser les 3 parties de la massue à savoir, le corps, le col et la tête. Avec les massues, les gymnastes peuvent exécuter des moulinets, des petits cercles, des rouleaux, des lancers et des figures asymétriques. L'utilisation des massues privilégie le travail rythmique de coordination.

Composition : bois ou matières synthétiques.

Longueur : 40 à 50 cm.

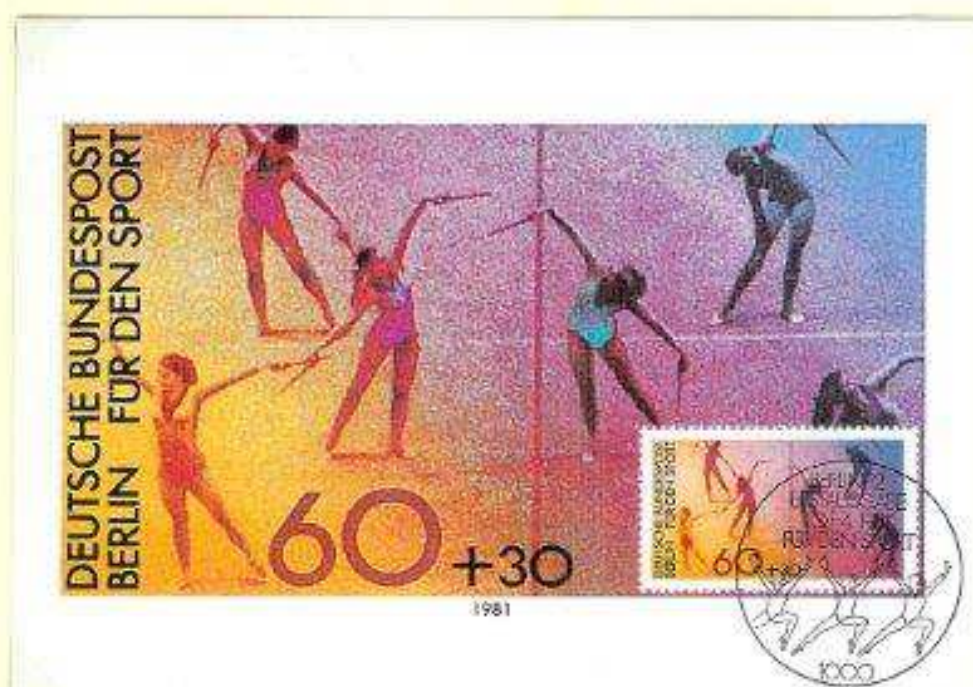
Poids : 150 g minimum.



Chorégraphie massues à la fête
gymnique à Leipzig en 1959



Pin's de G.R.
massues.



Carte maximum de Berlin Ouest oblitérée en avril 81. Le texte en allemand souligne l'aspect esthétique et artistique de la G.R. ; ce texte signale également que depuis 1963 la G.R. possède des championnats du monde.

LE RUBAN

C'est l'engin le plus spectaculaire. Tout le ruban doit être en mouvement d'où la difficulté d'exécuter un exercice parfait. Le ruban est attaché à une baguette (la hampe) avec des anneaux et un joint flexible. Engin long et léger, il se rapproche des activités graphiques. Les figures sont exécutées à des amplitudes différentes, représentant chacune des dessins dans l'espace (serpentins, spirales et lancers de ruban).



J.O. d'été
à Barcelone

La hampe : Composition : bois, bambou,
plastique ou fibre de verre.

Diamètre : 1cm.

Forme : Cylindrique ou conique

Longueur : 50 à 60cm.

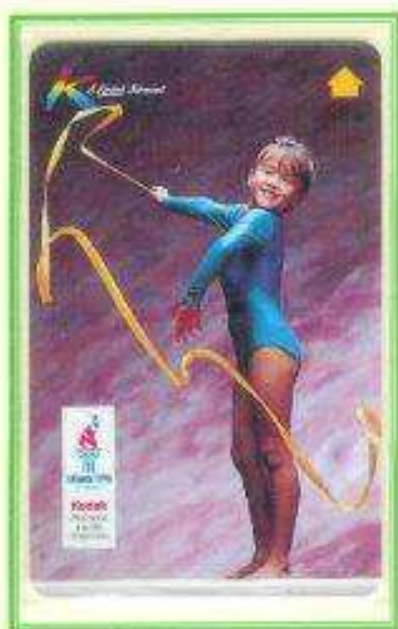
Le ruban : Composition : Satin (généralement)
ou matière semblable non amidonnée.

Poids : 35g minimum.

Largeur : 4 à 6cm Longueur : 6cm au maximum.



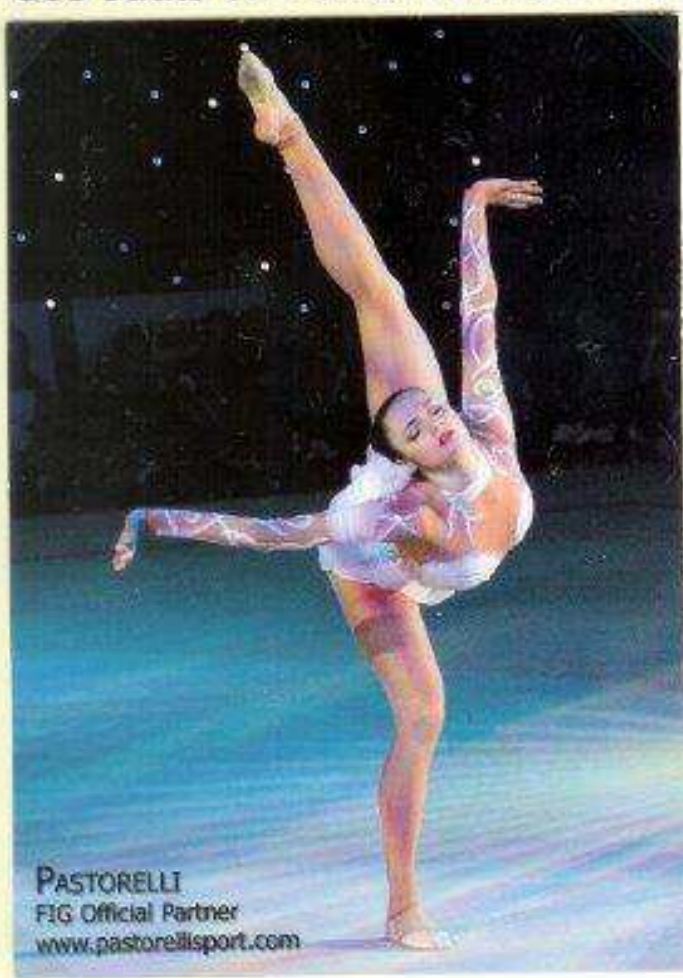
1992 G.R. ruban



Télécarte pour les J.O. d'été à Atlanta en 1996.

MAINS LIBRES

En « mains libres » la gymnaste ne peut utiliser aucun engin. Donc elle doit réaliser avec grâce et technique notamment des équilibres, des pivots, des souplesses et des sauts en mettant seulement son corps en valeur.



Carte postale montrant la championne du monde Anna Bessonova, d'Ukraine.



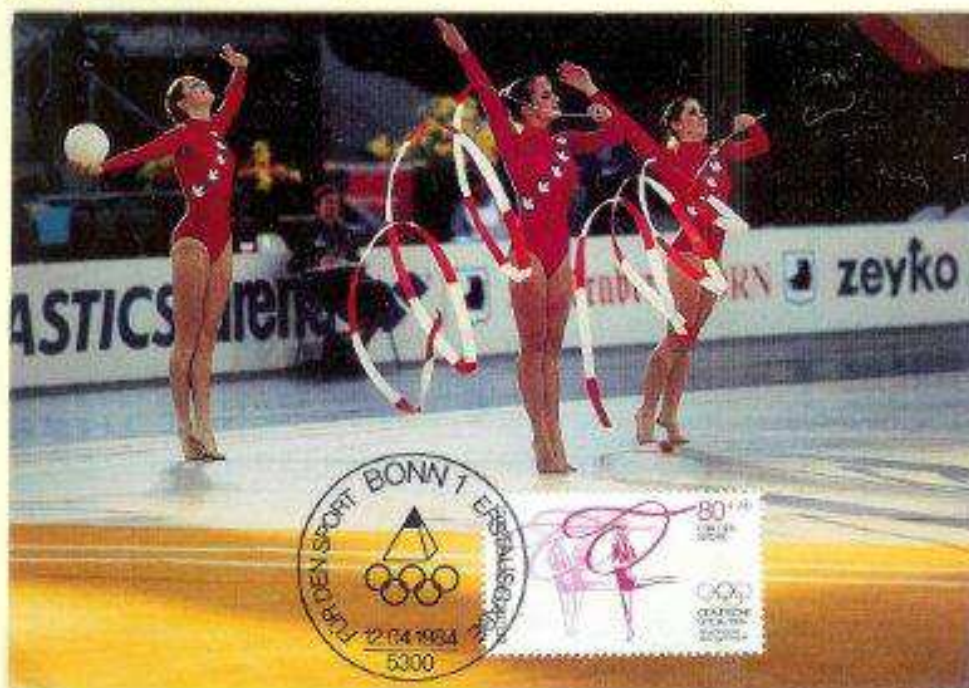
« Saut »
en Mains libres



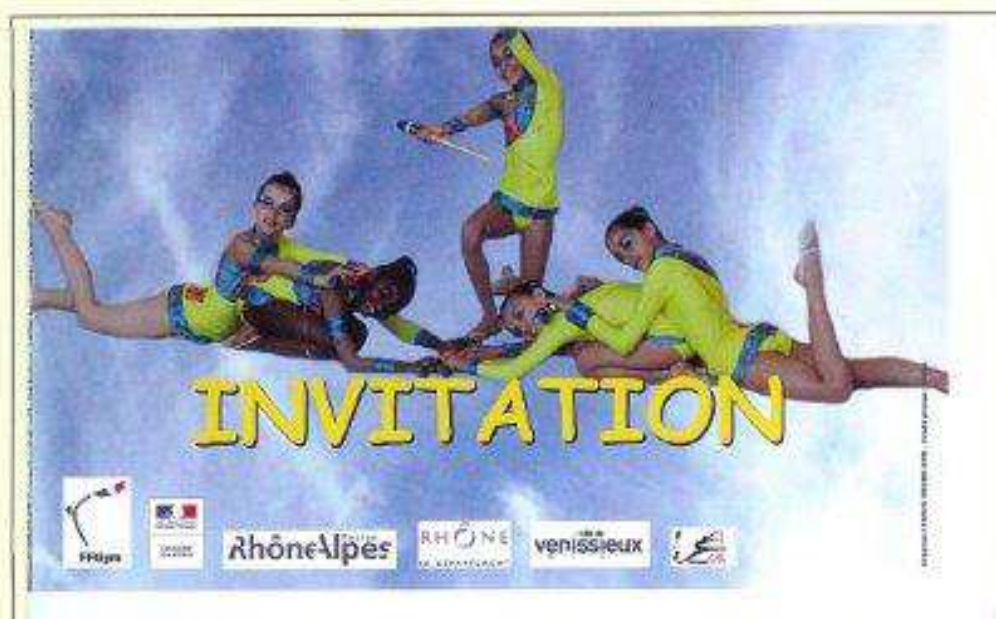
La championne bulgare Bianca Panova.

CHOREGRAPHIES COLLECTIVES

En G.R. les gymnastes peuvent se grouper par 3, 4, 5... pour réaliser une chorégraphie d'ensemble, soit avec un engin identique, soit avec 2 engins en harmonie (ex : ballon et ruban, cerceau et massues...).



Au verso de cette carte premier jour de 1984 de la République Fédérale d'Allemagne, on peut lire que la G.R. développe l'harmonie corporelle (danse, musique et gymnastique).



Programme-Invitation pour les championnats de G.R. de la zone Sud-Est à Vénissieux en Mai 2012.

LA COMPETITION

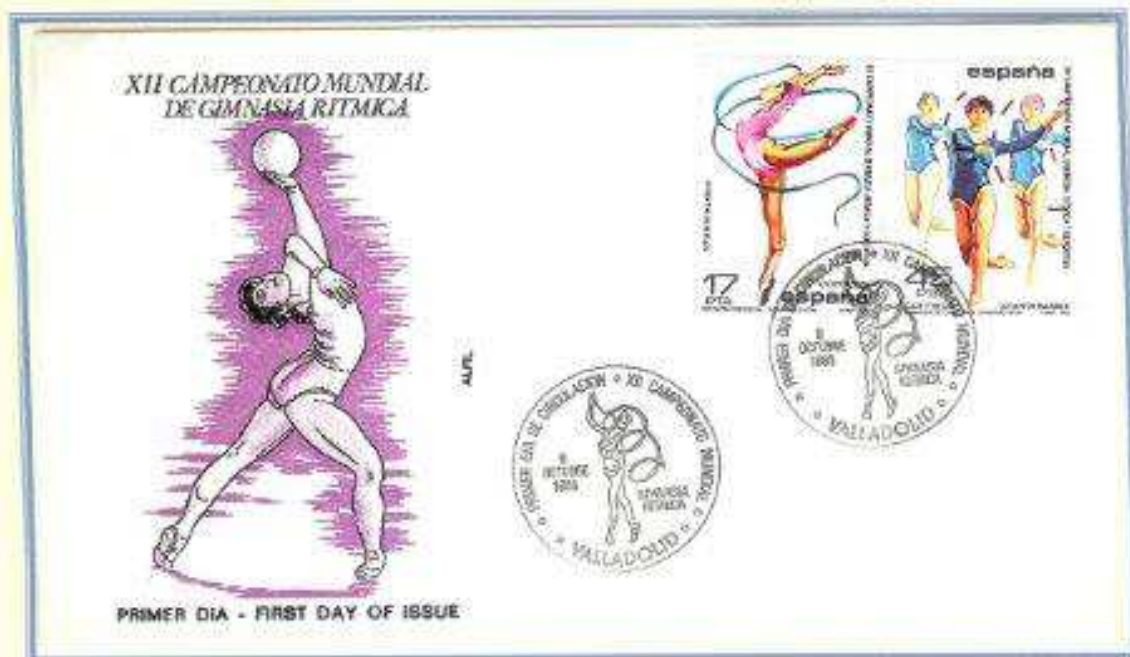
En compétition, pour les gymnastes françaises, les épreuves les plus importantes sont le tournoi international de Corbeil-Essonnes au mois de mai, les championnats du monde et tous les quatre ans les J.O. d'été. Seul l'élite des gymnastes peut penser pouvoir se présenter à l'une de ces épreuves. Le tournoi de Corbeil-Essonnes permet aux meilleures Françaises de se mesurer à l'élite internationale venant le plus souvent de Russie, d'Ukraine, de Bulgarie, d'Espagne...etc.



Flamme d'oblitération de Corbeil-Essonnes en mai 1999.



Bloc pour les J.O. de Los Angeles 1984 montrant une chorégraphie en équipe.



Douzième championnat du monde de gymnastique rythmique à Valladolid.