

<https://clg-jean-moulin-artenay.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article721>

Coin du collégien #24 : La Gymnastique Rythmique

- A la une - Le Coin du Collégien -



Publication date: jeudi 6 novembre 2025

Copyright © Collège Jean Moulin - Tous droits réservés

LA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

La gymnastique rythmique, anciennement appelée GRS est, depuis 2000, une discipline complète alliant souplesse, grâce et adresse. C'est une discipline sportive que l'on pratique pour les loisirs ou la compétition accompagnée de musique classique et à l'aide d'engins que sont le cerceau, le ballon, les massues, le ruban et la corde. Cette dernière n'est plus utilisée à l'international depuis 2011 par les gymnastes individuelles.

Cela permet aux plus jeunes de développer leur motricité et leur coordination et aux plus grandes d'exprimer leurs aptitudes artistiques et leur féminité. Elle donne une puissance musculaire explosive (anaérobique lactique), de l'équilibre, elle permet un contrôle de la latéralité (droite/gauche) et de la coordination.

On peut commencer la gymnastique rythmique à partir de 6 ans. La plupart des grandes championnes ont commencé vers l'âge de 3-4 ans.

il y a plusieurs catégories :

- les poussines (de 7 à 9 ans)
- les jeunesses (de 10 à 13 ans)
- les aînées (de 14 à tous les âges)

HISTOIRE

La gymnastique rythmique a été inventée en Europe au cours du XIXème siècle et a évolué jusqu'à devenir un sport olympique. C'est dans les années 1940, au sein des clubs de l'URSS (l'Union des Républiques Socialistes Soviétiques), que se développe ce sport sous le nom de Gymnastique Rythmique et Sportive (GRS). En 1948, le premier championnat national soviétique est organisé à Moscou. Un an plus tard, la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) homologue officiellement la Gymnastique Rythmique comme sport de compétition chez les femmes. En 1963, les premiers championnats du monde de gymnastique moderne attirent à Budapest 28 athlètes représentant une dizaine de pays.

COMPÉTITION

La multitude de filières compétitives permet à chaque gymnaste de trouver une catégorie en adéquation avec son niveau. En compétition, les gymnastes peuvent évoluer individuellement ou ensemble, par groupe de 5 gymnastes. Chaque enchaînement est noté par des juges qui évaluent la chorégraphie, l'adresse et le degré de difficulté. En compétition internationale, les cinq engins ne sont jamais utilisés dans un même enchaînement. Les individuelles présentent quatre enchaînements avec un engin différent pour chacun d'eux. Les ensembles présentent deux enchaînements avec un seul type d'engin, et un mixte avec deux types d'engins : trois d'une sorte et deux d'une autre.

LES ENGINS ET LES TENUES

LES ENGINS

LE BALLON

Il exprime toute la personnalité de la gymnaste.

Diamètre : 18 à 20 cm

Poids : 400g minimum

[ballon]

LE CERCEAU

Il permet les manipulations les plus variées.

Diamètre intérieur : de 80 à 90 cm

Poids minimum : 300g

[cerceau]

LA CORDE

Il exige une grande technique.

Longueur : proportionnelle à la taille de la gymnaste

Extrémité : aucune poignée, simplement un ou deux noeuds

[images]

LES MASSUES

Elles requièrent une bonne coordination des deux mains.

Longueur : 40 à 50 cm

Poids : 150 g minimum chacune

[massues]

LE RUBAN

Il est l'engin le plus populaire

Composition : satin ou matière semblable

Longueur : 6m - Baguette : 50 à 60 cm

[ruban]

LES TENUES

En compétition, les gymnastes portent un justaucorps avec ou sans jupette, ou bien un collant académique qui recouvre les jambes. La GR est sans doute la discipline la plus féminine de la Gymnastique, c'est pourquoi les gymnastes aiment porter des tenues colorées arborant strass et paillettes. Les demi-pointes sont des sortes de demi-chaussons portées en compétition.

A l'entraînement, une tenue plus sobre et près du corps est adoptée, comme un short et un débardeur.

LES FIGURES

L'Equilibre

L'équilibre est un élément corporel qui nécessite une grande maîtrise de son corps. La gymnaste doit en effet maintenir son corps dans une certaine position. Pour être compté comme une difficulté, l'équilibre doit être effectué sur un pied (sur demi-pointes) ou un genou, être maintenu pendant un minimum de 3 secondes et avoir une forme définie clairement et ample. Voici des exemples d'équilibres : l'équilibre passé, l'arabesque, l'équilibre à boucle.

Le Pivot

Il s'agit d'un tour sur un seul appui, autrement dit sur un pied. C'est une figure difficile à réaliser, car elle demande un parfait équilibre lors du tour. Une bonne préparation avant le pivot est requise pour le réussir parfaitement. Voici des exemples de pivots : le pied dans la main, l'attitude, le fouetté.

La Souplesse

C'est un élément corporel qui requiert un certain niveau de qualités physiques et une tonicité musculaire. Il existe deux types de souplesse : celle des jambes, basée sur les écarts, et celle du dos, qui repose sur les cambrés. Tout comme les équilibres, la forme d'une souplesse doit être maintenue et ample. Voici quelques exemples de souplesses : le tour illusion, le scorpion, l'onde, le renversement arrière.

Le Saut

Lors d'un saut, la gymnaste doit être en pleine suspension : ses pieds ne touchent plus le sol et son corps réalise une figure propre et définie. Le saut fait appel au dynamisme et peut être enclenché par des pas chassés ou un appel des deux pieds. Voici quelques exemples de sauts : le saut de biche, le saut enjambé, le saut « butterfly ».