

# La gymnastique rythmique

Cing engins sont au rendez-vous de la plus féminine des disciplines gymniques.

## La corde

Sa souplesse permet la création permanente de nouvelles difficultés et manipulations. Son travail spécifique, basé sur les sauts, permet d'apprécier la vitesse d'exécution des gymnastes.

L'une des principales difficultés réside dans la maîtrise de l'engin, qui doit constamment être contrôlée.

## Le cerceau

Engin rigide, il délimite un espace creux, ce qui permet à la gymnaste de jouer avec son volume. La manipulation nécessite de fréquents changements de prise. Sa forme favorise les roulers, les rétros, les passages au travers, les rotations et les renversements.

## Le ballon

Seul engin à ne pas permettre de prise, il est en symbiose avec le corps et permet d'exprimer la sensibilité.

## Les massues

Elles requièrent une bonne synchronisation pour exécuter des moulinets, des petits cercles, des roulers, des lancers et des figures asymétriques.

## 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. Les figures sont exécutées à des amplitudes différentes, représentant chacune des dessins dans l'espace.

La base de la Gymnastique Rythmique, c'est la danse, qui fait l'objet d'une véritable préparation. Les gymnastes doivent faire preuve de souplesse dorsale ou de jambes, celle-ci se retrouve dans la majorité des difficultés que l'on rencontre.

Les gymnastes présentent un ou plusieurs enchaînements, toujours selon leur niveau.

En Individuelle, un passage dure 1'30, tandis qu'en Ensemble, il est d'environ 2'30.

Il doit refléter au maximum la personnalité de la ou des gymnastes et mettre en valeur ses qualités corporelles (dynamisme, souplesse dorsale, technique engin) et d'expression (émotion forte, joie...).

À l'issue de ce passage, une note viendra récompenser les efforts fournis. Elle se base sur le niveau de difficultés proposées, la valeur artistique et la propreté de l'exécution.

Photo : Gérald Bidault

