



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE (GR)

Sociétés pratiquant la GR :

Aïre-Le Lignon <i>www.fsgall.ch</i>	ZEQIRI Sabile	079 310 75 76	sabile.zeqiri(at)agg.ch
Chêne Gymnastique Genève <i>www.chenegymnastique.ch</i>	BONVIN Manon	079 740 20 75	manon.bonvin(at)agg.ch

RESPONSABLE CANTONALE

ZEQIRI Sabile, av. du Lignon 45, 1219 Châtelaine
Tél. 079 310 75 76 / sabile.zeqiri(at)agg.ch

Site Internet de l'AGG : www.agg.ch

La Gymnastique Rythmique

La Gymnastique Rythmique (GR) s'est développée à partir de la gymnastique proprement dite. Elle se pratique dès l'âge de 5 ans.

Grâce, élégance, danse, gym, charme, mobilité, esthétisme et dynamisme sont les termes qui caractérisent cette discipline.

La tenue corporelle se rapproche énormément de celle de la ballerine : le maniement des engins tient souvent du jonglage ; la rapidité d'exécution des éléments frise la virtuosité sportive, tout cela allié à la créativité et à l'expression des mouvements en font une discipline des plus artistiques.

5 engins à main sont utilisés pour les exercices des gymnastes individuelles ou des ensembles : la corde, le cerceau, le ballon, les massues et le ruban.

Les ensembles regroupant 5 gymnastes sont la «crème» de ce sport. Les difficultés corporelles liées aux difficultés d'échange d'engins, avec un accompagnement musical adapté, font vibrer un public exigeant.

[Association Genevoise de Gymnastique](http://www.agg.ch) 
www.agg.ch

La corde

Peut-être de chanvre ou de n'importe quelle matière longueur est proportionnelle à la taille de la gymnaste extrémités. Les figures techniques peuvent être tendue ou pliée, d'une ou des deux mains, avec ou main. La relation de l'engin avec la gymnaste donne l'image de la corde s'emparant et enlaçant la gymnaste.



synthétique. Sa avec un nœud aux réalisées corde sans changement de

Le cerceau

est de matière d'un poids et non fréquents



synthétique. Diamètre intérieur de 80 à 90 cm et minimum de 300 gr. Le cerceau doit être rigide déformable. Sa manipulation nécessite de changements de prises d'où un problème de coordination. La forme du cerceau favorise les passages dans l'engin, les rotations et renversements.

Le ballon

en caoutchouc ou de cm et d'un poids n'autoriser aucune plus sensuelle entre le le corps. Les lancers précision des réceptions.



matière synthétique, d'un diamètre de 18 à 20 minimum de 400 gr. est le seul engin à prise physique. Il suscite dès lors une relation corps et l'engin. Il est en parfaite symbiose avec spectaculaires contrastent avec la douceur et la

Les massues

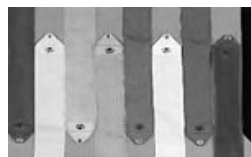
sont en matière 50 cm et d'un engin, les de figures variées de la travail



plastique ou caoutchouc, d'une longueur de 40 à poids minimum de 150 gr. par massue. Avec cet gymnastes exécutent moulinets, lancers et autant asymétriques en les combinant avec les figures technique corporelle. Cette utilisation privilégie le rythmique, la coordination psychomotrice et requiert une très grande précision. Un engin particulièrement apprécié des ambidextres.

Le ruban

la baguette est ruban, le plus maximum et léger, dessine



généralement en plastique ou fibre de verre et le souvent en satin d'une longueur de 6 m. au d'un poids minimum de 35 gr. Le ruban, long et dans l'espace. Ses évolutions aériennes fixent des images, des formes. Les figures sont exécutées à des amplitudes et à des rythmes différents. Serpentins, spirales et lancers forment l'essentiel des jeux du ruban.