LA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Présentation

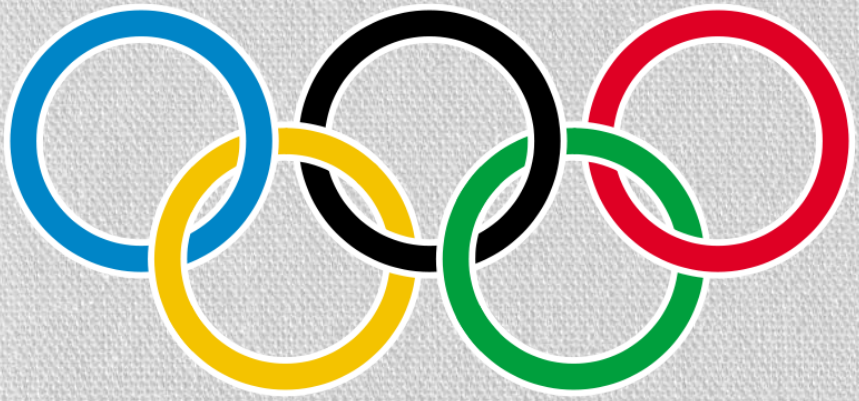
- La GR veut dire Gymnastique Rythmique. Elle vient de la danse.
- La GR se pratique dans une salle de gymnastique.
- On utilise 5 engins: ballon, massues, ruban, corde et cerceau.

- On la pratique en club affilié à la Fédération Française de gymnastique.
- On réalise des figures avec des engins et de la musique. Les juges notent la performance des participants.

L’histoire

- La Gr apparait au XIXème siècle. Elle provient de la danse. Les premiers engins utilisés étaient: la canne, les massues, le cerceau et la corde.
- Les massues étaient en bois.

- En 1912, la GR apparait aux Jeux Olympiques.



Le matériel

- On utilise les engins dans l'ordre Olympique: **corde, cerceau, ballon, massues et ruban.**

- **la corde:**

C’est un engin mou. On peut sauter, la lancer et la rattraper.

- **le cerceau:**
- C’est un cercle avec un espace creux. On peut le faire tourner (autour des pieds, taille, mains….).
- On peut le faire rouler.
- On peut le lancer et le rattraper.
- On peut passer à travers.

[redacted]

- **Le ballon:**
- C’est le seul engin qui n’a pas de prise. Il est rond.
- On peut le faire rouler par terre ou sur soi-même.
- On peut le lancer et le rattraper.
- On peut le faire rebondir de différentes façons.
- On retrouve souvent les prestations avec ballon sur des musiques lentes.

- **Les massues:**
- Elles sont 2.
- Les massues font travailler les poignets.
- Il y a 3 parties: la tête, le corps et le col.
- On peut les lancer / rattraper, faire des équilibres et des moulinets……

[redacted]

- **Le ruban:**
- Il est composé d’une baguette (hampe) et d’un ruban.
- C’est un engin spectaculaire. Le ruban doit être toujours en mouvement.
- On peut réaliser des spirales, des serpentins et des lancers.

La pratique

- On utilise les 5 engins dans des familles d'actions: **sauter, rouler, lancer, rattraper, passer à travers, déployer, échapper, tourner…**

La compétition

- On peut la pratiquer enfant et débuter la compétition dès la première année.
- Les compétitions sont adaptées au niveau de chacun.
- A haut niveau, on s'entraine plusieurs
- heures par jour.

Andréa a déjà gagné de nombreuses compétitions.

La GR à l'école

- Avec l'école, nous allons au gymnase pour faire de la GR. Magalie est notre professeur de GR.
- Nous utilisons tous les engins.

- Avant de commencer, Magali nous échauffe: on court et on échauffe les articulations.
- Ensuite, nous commençons les exercices de GR.

- « J’adore la GR car on change toutes les semaines d’activités. » Timothy
- « J’adore la GR car c’est bon pour la santé. » Kahina
- « J’adore la GR car on s’amuse bien. » Héline
- « J’adore la GR car c’est un sport varié. » Lilou
- « J’adore la GR car c’est un sport artistique. » Sarah-Lou

La classe de CE1 – CE2
École de la Cachette
France