

La Gymnastique Rythmique Sportive - 1/3

Un sport c'est bien. Ce sport, c'est excellent. Découverte pour ceux qui ne connaissent pas encore.

La grs, c'est quoi ?

GRS est l'abréviation de Gymnastique Rythmique Sportive. Quand on entend " Gymnastique ", on pense instantanément aux roulades, au grand écart, aux salto. Mais derrière se cache bien d'autres choses. Le mot " Rythmique " n'est pas là pour rien.

La GRS est un sport complet, alliant grâce, souplesse, beauté, l'audace, la maîtrise, et la confiance en soit et en son engin. Car en GRS, on travaille avec 5 engins : La corde, le ruban, le ballon, le cerceau et les massues. 5 engins pour s'épanouir et se révélée...

Car oui, la GRS aide, si bien mentalement que physiquement. Elle apporte la maîtrise et le dépassement de soi, elle apporte la souplesse, la grâce, elle permet de faire franchir des barrières, elle apprend à être déterminée et audacieuse, et elle apprend à respecter les règles. Dans le cas d'un collectif, elle apprend l'entraide, la solidarité, et développe la faculté pour s'intégrer.

La Gymnastique, et la GRS, font de plus en plus d'adeptes : La Fédération Française de Gymnastique compte plus de 233 000 licenciés et près de 1700 clubs.

Un sport complet, que l'on peut pratiqué dès 3 ans pour les entraînements, et dès 6 ans pour les compétitions...

La grs, un sport de nana ?

La GRS est-elle un sport de Nana ?

Hé bien oui ! Aucun garçons ne peut pratiqué la GRS. Ne pleurez pas, vous aussi vous avez votre sport, assez proche du notre : La Gymnastique Artistique Masculine ! C'est dans cette Gymnastique que les garçons s'exercent sur 6 épreuves : Le sol, Le Cheval D'arçons, Les anneaux, Le saut de Cheval, La barre Fixe, Les barres parallèles :)

Lexique de la grs

Un petit lexique de la GRS, assez complet et qui permet de déchiffrer des termes parfois étrange :)

Justaucorps académique : Tenue de GRS qui couvre les jambes.

Code de Pointage : Les règles de la GRS. Le code de pointage est différent en fonction du club, mais ils se basent tous sur code de pointage de la FIG.

Enchaînement : Exercice de GRS, enchaînement de mouvements fais avec un engin sur musique.

Enchaînement imposé : Exercice dont la durée, la musique, les formations, l'engin et les mouvement sont imposés par la fédération. Chaque modification entraînent une pénalité, et dans le cas d'une compétition, entraînent une chute de points.

Enchaînement semi imposé : Exercice dont la durée, la musique et l'engin sont imposés par la fédération, tandis que les formations et les relations sont définis par les entraîneurs. Les modifications minimales sont tolérées.

Enchaînement libre : Exercice dont seul l'engin est imposé, et encore, parfois, le choix est libre. Chaque équipe ou individuel dispose selon sa catégorie d'un certain nombre de difficultés, formations, relations, échanges à effectuer dans un temps donné. L'enchaînement doit être inventé et la musique choisie.

Engin : En GRS, " engin " signifie un des cinq instruments mis à la disposition de la Gymnaste, à savoir le cerceau, le ruban, la corde, le ballon et les massues.

La Gymnastique Rythmique Sportive - 2/3

Exercice d'ensemble : Cinq gymnastes qui effectuent un enchaînement, soit avec un engin chacune, soit avec deux.

FIG : Fédération Internationale de Gymnastique.

FFG : Fédération Française de Gymnastique, la fédération délégataire chargée de détecter les futures internationales qui représenteront la France lors de grandes compétitions.

FNSU : Fédération Nationale de Sport Universitaire.

UEG : Union Européenne de Gymnastique.

Formation : Terme utilisé quand les gymnastes sont en équipe. Une formation, c'est la forme que les gymnastes se donnent grâce à leur positionnement.

Jury d'exécution : Jury chargé de vérifier la qualité technique de l'enchaînement.

Jury de composition : Jury qui note en se basant sur la qualité artistique et qui vérifie également si les exigences sont respectées.

Justaucorps : Tenue de la Gymnaste qui ne couvre pas les jambes.

Noeud : Désigne deux choses. Il peut soit désigner l'extrémité de la corde, soit désigner le noeud qui peut se former avec un ruban (qui entraîne des pénalités)

Praticable : Surface en moquette de 13 mètres de côté où les gymnastes réalisent leurs enchaînements. Les sorties du praticable (que ce soit de la Gymnaste ou de l'engin) sont pénalisées.

Relation : En collectif, un contact entre les gymnastes.

Les engins

Les Gymnastes se servent de 5 engins : Le Ruban, le Cerceau, Le Ballon, La corde et les massues.

Le Ruban

Le ruban est l'instrument le plus souvent considéré comme le plus beau et le plus gracieux. De 6 à 7 mètre de longueur sur 4 à 6 cm de largeur, en satin comme en tissu non amidonné, il reste un des instruments les plus complexe à manier. Avec celui ci, la Gymnaste doit mettre en avant son habilité et sa grâce. Les mouvements de bases sont les spirales (cercles réalisés avec l'ensemble du ruban), les serpentins (mouvement ressemblant au rampement du serpent), les jetés (peut importe la manière dont il soit fait). Le ruban ne doit jamais stagner : Il doit toujours être en action, ce qui rend la tâche encore plus difficile. D'ailleurs, il n'est pas rare que le ruban s'emmêle dans l'action, ce qui forme des noeuds, entraînant des pénalités en compétition.

Le cerceau

Le cerceau est l'instrument le plus complet. Tout le corps est sollicité, avec lui, et tout doit être assez équilibré pour garder la beauté et la grâce des mouvements. Entre 80 et 90 cm de diamètre, le cerceau peut s'avérer difficile à manipuler : Il n'est pas rare que celui ci tombe, voir qu'il roule jusqu'en dehors du praticable, ce qui entraîne une lourde pénalité.

Le ballon

Le ballon est l'instrument le plus farceur. En effet, un ballon c'est rond, c'est une boule, et une boule, ça roule ! Et il n'est pas rare qu'il ne roule pas ou il devrait rouler. Le faire tomber est une erreur pouvant entraîner une lourde chute de points, selon la nature de la chute. Le ballon est difficile à manipuler également : Celui ci ne doit jamais être agrippé, il doit toujours tenir sur la main de la gymnaste. En revanche, elle peut choisir de le faire rouler sur son corps, ou de le lancer.

La corde

La corde est sans doute l'instrument le moins connu de tous. En effet, le nombre de personnes qui sont étonnés de savoir qu'il existe est incalculable ! La taille de la corde doit toujours être adaptée à la gymnaste,

La Gymnastique Rythmique Sportive - 3/3

elle varie donc en cette fonction. La corde permet de montrer son habileté, son endurance et dynamisme. La corde reste un instrument assez simple par rapport aux autres, et c'est grâce à cette facilité que les enchaînements se font de plus en plus belle !

Les massues

Les massues sont les instruments qui demandent le plus de concentration. Toujours par deux, mesurant entre 40 et 50 cm chacune, elles sont complexes à manier en raison de leur double : S'occuper d'un instrument, c'est dur, alors deux ! Les bleus du a des coups de massues sont fréquents, d'ailleurs. Une massue qui heurte une partie du corps, c'est si vite arrivé. Mais bien exécuté, les massues sont des instruments permettant de faire de très beaux enchaînements, qui mettent souvent la gymnaste en valeur.

La GRS et moi

Cet article est là parce que la GRS et Moi, ça ne fait qu'un. J'aime la GRS depuis que je suis gamine. Ce sport m'apporte tellement, tant physiquement que mentalement, il m'est impossible de m'en défaire. Ce n'est bien sûr pas toujours simple, longues sont les étapes pour arriver à un bon niveau, grande sont les déceptions quand on se fait recalé pendant des concours, mais cette satisfaction quand on y arrive est plus forte que tout.