

06 : Gymnastique Rythmique

A l'origine, le terme grec, mentionnait les exercices physiques d'échauffement et de préparation aux épreuves. Avec les agrès et les enchaînements au sol, la gymnastique moderne se formalise au début du XIXe siècle. Depuis, différentes spécialités se sont précisées. Selon les matériels employés et les disciplines, masculines, féminines ou mixtes, des spécialisations se sont révélées : anneaux, cheval d'arçon, barres parallèles, barre fixe, barres asymétriques, poutre, trampoline, gymnastique acrobatique et bien d'autres formes encore.

La gymnastique rythmique se formalise en Russie, au milieu du vingtième siècle par les exercices proposés aux danseuses d'opéra et aux acrobates de cirque pour leur assurer adresse et flexibilité. La gymnastique rythmique est considérée comme la plus féminine des disciplines et enchaîne des figures, souples, gracieuses, précises, voir ludiques, rythmées par une musique et des manipulations d'objets. C'est un sport complet qui se pratique en équipe ou en individuel. L'épreuve olympique existe depuis 1996.

En compétition, les compositions d'enchaînements présentées, seule ou à plusieurs, durent d'une à deux minutes et demie.

Les « engins » manipulés peuvent être : Un ballon, de 400 grammes et quelques vingt centimètres. Des massues de 150 grammes chacune et d'une longueur de quarante à cinquante centimètres. Une corde, simplement nouée aux deux extrémités et d'une longueur proportionnelle à la taille de la gymnaste. Un cerceau, d'un poids de trois cents grammes et d'un diamètre de quatre-vingts à quatre-vingt-dix centimètres. Un ruban, soit quatre à six centimètres de large sur six mètres de long, fixé au bout d'une baguette de cinquante à soixante centimètres de longueur.

L'image six, présente deux gymnastes dans deux postures différentes avec utilisation pour l'une, à gauche, d'un cerceau et à droite, d'un ruban.

En bas de page, à gauche, se remarque la ligne de sol.

En son milieu, le repère du pied cambré de la gymnaste nous invite à suivre sa jambe gauche, en position verticale. La jambe droite, dans ce prolongement vertical montre son étirement avec le pied droit au plus haut. Le corps, de profil, est cambré, basculé en souplesse arrière. Le bras droit, descend verticalement rejoindre le pied gauche, au ras du sol.

En partie dissimulée par ce bras, la tête se devine par la coiffure en chignon, le regard est concentré en direction du sol.

Le bras gauche lui, est en extension perpendiculaire et la main maintien entre deux doigts, le cerceau bien placé dans le mouvement du corps. Une grande partie de l'arrondi se discerne au-dessus et en arrière de la posture de la gymnaste.

Dans la partie droite, le sol n'est plus représenté, la gymnaste est en l'air, en posture d'enjambé, en suspension.

Dans un axe diagonal, elle assure un saut cambré avec un grand écart latéral. Les jambes sont tendues, opposées et les pieds sont en position de pointes flexibles. Le corps est ajusté d'un costume dont les franges accompagnent la morphologie et le mouvement. Le bras droit est étendu, vers l'arrière, la main dont on devine la paume est ouverte.

Ce bras, dissimule la partie haute de la tête. Représentée de profil, elle est tournée vers le ciel, l'œil, le nez, la mâchoire et le bas de l'oreille se devinent. De l'autre côté du bras, se perçoit le haut d'un chignon.

Le bras gauche est aussi orienté vers l'arrière mais se replie partiellement pour permettre à la main de contrôler les gracieux mouvements du ruban en satin brillant. Les enchaînements de cercles, spirales, serpentins, avec des jetés en l'air et rattrapages harmonieux sont particulièrement complexes à coordonner. Le ruban doit toujours être en action, sans s'emmêler et sans faire de nœuds, au risque de pénalités.

L'évaluation cumule « Difficulté, 10 points » et « Exécution, 10 points » De cette somme, sont retranchées les pénalités possibles.