



Vous aimez évoluer en musique, transmettre un sentiment de grâce et travailler votre souplesse ? Découvrez la Gymnastique Rythmique

La Gymnastique Rythmique, anciennement appelée GRS et depuis 2000 GR, est une discipline complète alliant souplesse, grâce et adresse.

La GR se pratique en musique à l'aide d'engins : le cerceau, le ballon, les massues, le ruban et la corde. Cette dernière n'est plus utilisée à l'international depuis 2011 par les gymnastes individuelles. En effet, en compétition la GR peut se pratiquer soit en individuel, soit en ensemble de 5 gymnastes.

Le Cerceau | permet les manipulations les plus variées

Diamètre intérieur : de 80 à 90 cm

Poids minimum : 300g

Le Ballon | exprime toute la personnalité de la gymnaste

Diamètre : 18 à 20 cm

Poids : 400g minimum

Les Massues | requièrent une bonne coordination des deux mains

Longueur : 40 à 50 cm

Poids : 150g minimum chacune

Le Ruban | est l'engin le plus populaire

Composition : satin ou matière semblable

Longueur : 6m

Baguette : 50 à 60 cm

La Corde | exige une grande technique

Longueur : proportionnelle à la taille de la gymnaste

Extrémité : aucune poignée, simplement un ou deux nœuds

Comité départemental de gymnastique de la Loire

4, rue des 3 meules 42100 St Etienne - 0698200811 - comiteloiregym@gmail.com

<http://www.loire-fgym.com>