

# La Gymnastique Rythmique ou GR ORAL 2 15'



# 1. Définition

**La Gymnastique Rythmique est une activité faite :**

- \* pour être vue et jugée,**
- \* qui se pratique en groupe ou seul,**
- \* dans un espace normé de 13 m / 13 m,**
- \* sur un support musical,**
- \* avec des engins.**



## 2. Règles constitutives

# La pratique de la GR au niveau international se divise en 2 catégories :

### Individuelle

### Ensemble

Seule	5 gymnastes
Présentation de 4 engins sur les 5 possibles	Présentation de 2 enchaînements * 5 engins identiques * 2 engins différents
1 min 15 à 1 min 30	2 min 15 à 2 min 30

**Musique : instrumentale ou avec des voix (paroles interdites)**

**Jugement selon le code de pointage  
Groupe d'au moins 8 juges, divisé en 3 jurys**

## 2. Règles constitutives

**Les juges notent :**

**une composition**

**Valeur Technique**

**Valeur Artistique**

**une exécution**

**Corps**

**Engin**

**Harmonie générale**

## 2. Règles constitutives

### La pratique de la GR en UNSS :

#### Pôle Développement

#### Pôle Compétition

<b>Creativ'GR</b>	<b>Équipe d'établissement</b>	<b>Excellence</b>
<b>jouer avec les engins, communiquer, gérer l'espace afin d'acquérir un « comportement GRS ».</b>	<b>5 à 6 gymnastes + 1 JO Enchaînement libre Gymnastes non classées</b>	<b>5 à 6 gymnastes + 1 JO Enchaînement libre Toutes gymnastes</b>

#### Pôle Responsabilisation

**Jeune officiel**

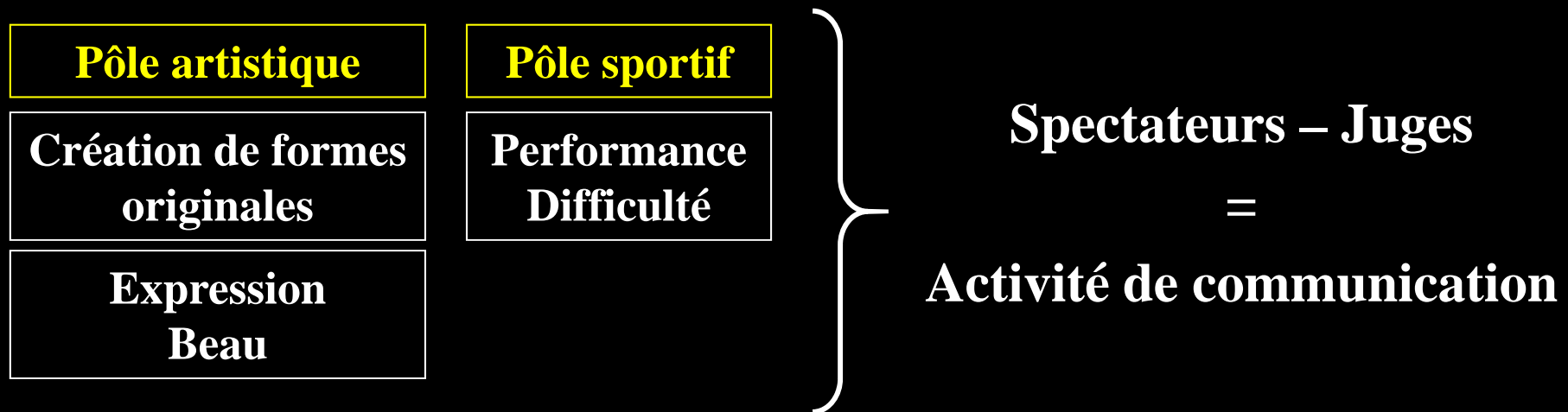
**3 niveaux : départemental, académique ou national**

**Site internet de l'UNSS : GR Scolaire**

### 3. Logique interne

La GR est une activité où trois moyens de communication doivent interagir : « **1. activité de création, 2. activité d'expression, 3. activité de performance** »

☒ dans un seul but, celui de créer des formes de corps et d'engin dans un enchaînement d'actions logiques.



L'élève est alors amené à gérer une triple contrainte : **CORPS – ENGIN – SPECTATEUR**

### 3. Logique interne

**Finalité de la GR**

=

**Produire des effets esthétiques par  
la combinaison de formes de corps  
et de formes d'engin.**

### 3. Logique interne

#### Formes de corps

#### Se déplacer



#### Tourner

...

Ces formes se combinent aux formes d'engin

Lancer Rouler Tourner  
Frapper Balancer ...



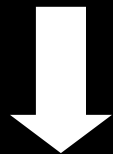
## 4. Les engins

### 2 catégories d 'engin

#### **Engins déformables**

Contraintes sur l'énergie à donner

L'espace est à constituer



**RUBAN  
CORDE**

#### **Engins rigides**

Contraintes spatiales

Espace auquel il faut s'adapter



**BALLON  
CERCEAU  
MASSUES**

## 4. Les engins



### **CORDE**

#### Caractéristiques

- \* La longueur est proportionnelle à la taille de la gymnaste
- \* Engin long et déformable qui permet de créer des espaces

#### Maniements possibles

- \* Lancer \* Passage à l'intérieur \* Rotation \* Échapper \* Élan ...

#### Objectif de travail

- Construire un volume avec un engin déformable
- problème du dosage de l'énergie

### **RUBAN**

#### Caractéristiques

- \* 6 m de long, 4 à 6 cm de large
- \* Engin long constitué de 2 parties : la baguette et le ruban

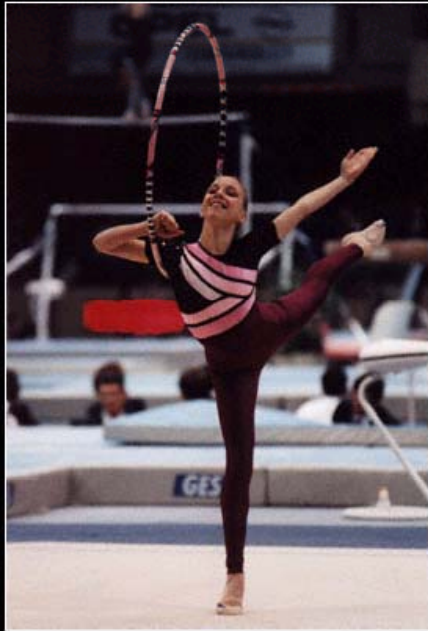
#### Maniements possibles

- \* Lancer \* Spirale \* Serpentin \* Échapper
- \* Passage au travers ou par-dessus \* Élan ...

#### Objectif de travail

- Construire un volume avec un engin déformable
- problème du dosage de l'énergie + Maîtrise de l'amplitude





## CERCEAU

### Caractéristiques

- \* Diamètre : 80 à 90 cm - Poids : 300 gr
- \* Engin dur, circulaire, plan, creux
- \* Cerceau trop grand = encombrant

### Maniements possibles

- \* Lancer/rattraper \* Rouler \* Rotation \* Passage au travers ou par-dessus \* Élan ...

### Objectif de travail

Maîtrise des prises ⇒ Maîtrise du plan

Être capable de passer d'un plan à un autre



## BALLON

### Caractéristiques

- \* Diamètre : 18 à 20 cm - Poids : 400 gr
- \* Engin dur et sphérique. Le ballon est fuyant
- \* Ballon trop gros : s'échappe - Ballon trop mou : ne rebondit pas

### Maniements possibles

- \* Lancer \* Rouler \* Rebond \* Élan ...

### Objectif de travail

Prise et équilibre du ballon sur la main

- organiser la main et comprendre le placement des articulations



## **MASSUES**

### Caractéristiques

- \* Longueur : 40 à 50 cm - Poids : 150 gr
- \* Engin peu volumineux, poids réparti de manière inégale : les balancers en sont facilités et les lancers, perturbés.

Engin qui fait peur = adapter la taille

### Maniements possibles

- \* Lancer/rattraper \* Petits cercles \* Moulinets \*
- Echappés \* Frappés \* Mouvements asymétriques \* Élan

...

### Objectif de travail

Dissociation de l'action « poignet » et de l'action « épaule »  
=> prise, dextérité et changement de prise

**Tous les engins doivent  
être adaptés à la taille  
des élèves**

## 5. Les programmes

**Collège : Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique**

**Activités gymniques = Gymnastique Rythmique**

### **Niveau 1**

- ⇒ Présenter un enchaînement en duo, en organisant des manipulations d'engins en relation avec des déplacements corporels dans un espace défini
- ⇒ Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres
- ⇒ Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples

### **Mots clés ?**

**3 rôles : pratiquant, chorégraphe, observateur**

**Animer l'engin par le corps et dosage de l'énergie**

**Règles de base : Prise libre, amplitude et continuité**

**Réaliser les managements de base (et les enchaîner)**

**Espace, Relations**

## 5. Les programmes : Collège, Lycée et Lycée Pro

### Niveau 2

- ⇒ **Concevoir** et présenter un enchaînement à visée artistique en trio ou quatuor, combinant des formes corporelles et des manipulations d'engins dans un espace organisé en relation avec une **musique**
- ⇒ **Juger** les prestations à partir d'un code construit en commun

### Mots clés ?

3 rôles : pratiquant, chorégraphe, **judge**

Agir en accord avec la musique

Travail d'ensemble : Formations, Evolutions, Echanges (**Variété**)

Complexifier la relation corps/engin par la maîtrise de **difficultés corporelles**

## 5. Les programmes

**Lycée** Gymnastique Rythmique =  
activité complémentaire

### **Seconde**

=> Dans le cadre d'une motricité médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), concevoir, produire et réaliser devant autrui une prestation alliant esthétique, efficacité et émotion, en modalité collective (à 3 ou 4), à son meilleur niveau de pratique, dans le respect des règles comportementales.

=> Connaître et utiliser les moyens propres à l'exécution ainsi que les outils chorégraphiques pour réaliser sa prestation

### **Mots clés ?**

Le projet d'organisation de la relation corps/engin, de l'espace et du temps, des relations entre partenaires est mené à partir d'une **intention** (musique, thème ...)

L'engin n'occupe jamais le statut de **décor**

**Un seul engin** utilisé dans la prestation collective

## 5. Les programmes

### **Cycle Terminal Niveau 1**

=> Dans le cadre d'une motricité médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), concevoir, produire et réaliser devant autrui une production alliant des qualités optimales d'exécution et d'interprétation, en modalité collective (à 2 et plus), dans le respect des règles comportementales.

=> Maîtriser les moyens propres à l'écriture chorégraphique dans le but de communiquer à autrui

### **Mots clés ?**

Produire un **effet** sur le spectateur

Communication et interprétation

**Deux engins au choix** utilisés dans la prestation collective



## 5. Les programmes

### Cycle Terminal Niveau 2

=> Dans le cadre d'une motricité médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), concevoir, produire et réaliser devant autrui une production alliant des qualités optimales d'exécution et d'interprétation, en modalité collective (**à 4 ou plus**), dans le respect des règles comportementales.

=> Maîtriser et **optimiser** les moyens propres à l'écriture chorégraphique dans le but de communiquer à autrui

### Mots clés ?

Produire un **effet** sur le spectateur

Communication et interprétation

**Deux engins au choix** utilisés dans la prestation collective

## 6. Enjeux de formation

### Deux axes :

- \* la production de formes techniques et corporelles codifiées
- \* la création

Élève = acteur

il conduit un engin dans l'espace  
avec le maximum d'adresse.

Il doit assumer sa  
prestation devant autrui

Élève = chorégraphe

il apprend à analyser et à  
critiquer une prestation

Élève = observateur

il apprend à apprécier  
objectivement cette  
prestation pour la classer

Élève = juge

## 7. Qu'est ce que le savoir agir en GR ?

### **Maîtriser l'animation d'un engin par le corps :**

- en mobilisant l'engin
- en mobilisant le corps
- en coordonnant la mobilisation de l'engin et celle du corps

### **→ Enchaîner des éléments afin de composer une séquence chorégraphique**

- en combinant des éléments individuellement
- en combinant des éléments avec un ou des partenaires
- en mettant en relation ces éléments avec une musique

### **→ Montrer un produit chorégraphique**

- en stabilisant son enchaînement
- en séduisant le spectateur

### **→ Observer une prestation individuelle ou collective**

- en la modifiant pour la rendre plus « belle » (chorégraphe)
- en lui donnant une valeur / critère objectif (juge)

## 8. Choix didactiques ?

### Choix de thèmes d'études :

#### a. Savoir être en relation avec l'engin (Relation Corps / Engin)

- Concordance
- Mise à distance
- Prise
- Continuité

#### b. La Séquence Chorégraphique

- l'espace
- les échanges
- les relations
- les formations

## a. La relation Corps / Engin

- \* **Moteur central** = le corps donne vie à l'engin
- \* **Moteurs périphériques** = les bras ou les mains interviennent pour affiner le mouvement (précision des formes, des plans, des directions données à l'engin).

L'interaction permanente entre le corps et l'engin :  
**CONCORDANCE**  
comportement fluide - les engins font partie du corps

**Être en concordance = savoir agir en  
amplitude, en prise libre et en continuité**

## a. La relation Corps / Engin

**Comportement d'élève** : Déformation fréquente de l'engin lors des manipulations => pas d'engagement du corps (animation périphérique, incomplète), pas de dosage de l'énergie ...

**Comportement d'élève** : Manque de variété dans l'utilisation du corps et peu d'utilisation des difficultés corporelles

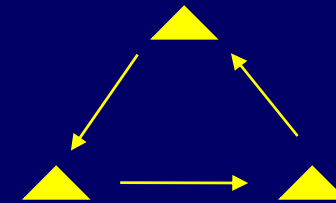
=> utilisation uniquement de la marche ou course : reste en sécurité affective et privilégie la manipulation

=> manipulation engin privilégiée : difficultés désorganisent la manipulation, problème de dissociation des 2 trains et de coordination corps engin

# La concordance corps / engin

**Objectif pour l'enseignant :** apprendre à l'élève à mettre le ruban en mouvement et à entretenir sa mobilité, en alternant le travail sur place et en déplacement

**But pour l'élève :** Aller d'un plot à l'autre



**Organisation :** Un ruban par élève, 3 plots. Réaliser le même petits dessins sur chaque trajet et à chaque plot, faire un grand dessin.

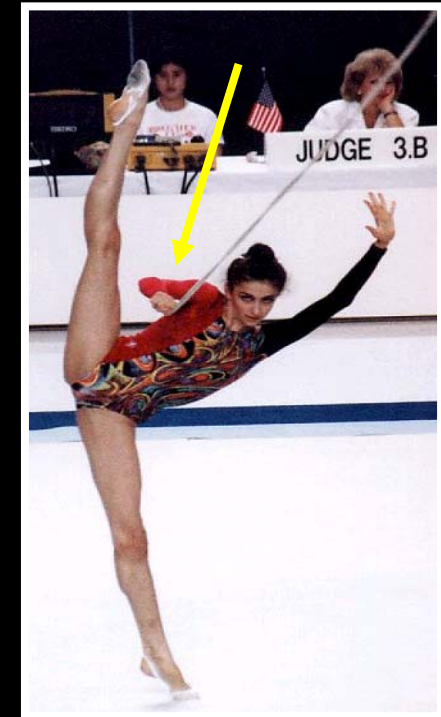
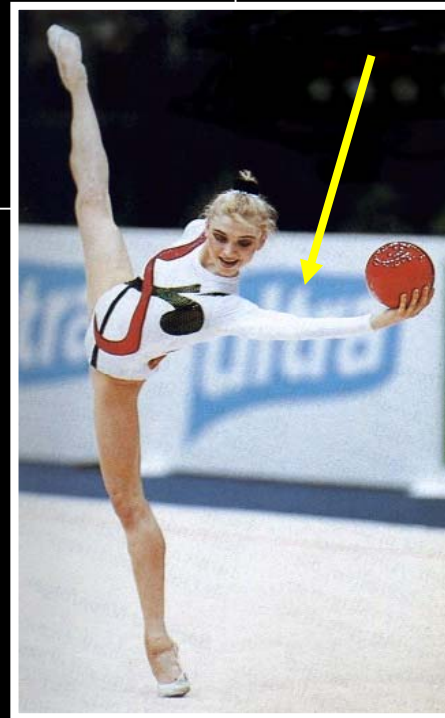
## **Variables :**

- Augmenter la distance des trajets
- Varier sens et orientation des déplacements
- Utiliser un travail corporel varié (équilibre, saut, pivot, déplacement ...)

# Mise à distance entre l'engin et le corps

## Savoir agir en amplitude, c'est :

- \* mettre l'engin à distance
- \* tendre le bras
- \* engager le buste



**Comportement d'élève** : Engin bloqué => manipulation bras fléchis et contact avec le corps car l'élève n'a pas construit la mise à distance



# La mise à distance

**Objectif pour l'enseignant :** apprendre à l'élève à mettre l'engin à distance et à augmenter l'amplitude de ces trajets

**But pour l'élève :** Exécuter chaque manquement avec la plus grande amplitude et enchaîner plusieurs manquements

**Organisation :** Réaliser 4 manquements sur 16 temps. Par 2, l'un réalise l'enchaînement et l'autre observe la mise à distance ainsi que la longueur du trajet

## **Variables :**

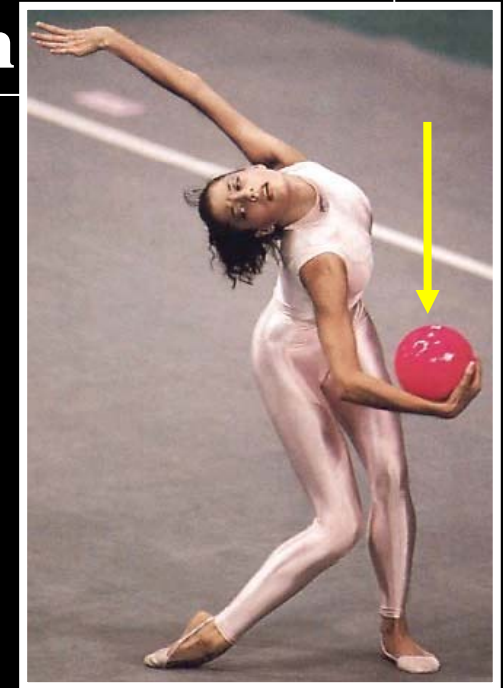
- Varier les manquements
- Changer d'engin ...

## Prise : façon dont les engins sont tenus



**Savoir agir en prise libre, c'est :**

- \* ne pas se crispier
- \* ne pas serrer l'engin



**Comportement d'élève :** Engin bloqué => prise serrée, peur de le perdre, utilisation de l'autre main car l'élève n'a pas construit la prise

# La prise libre

**Objectif pour l'enseignant :** faire choisir à l'élève une logique de prise

**But pour l'élève :** enchaîner 3 actions sur l'engin sans l'arrêter

**Organisation :** Proposer 3 managements et stabiliser l'exécution de ces managements. L'élève devra trouver l'ordre le plus juste pour que la logique de prises s'installe sans rupture.

## **Variables :**

- Augmenter le nombre de managements
- Augmenter la vitesse
- ...

## **Continuité : enchaînement des actions**

**Savoir agir en continuité, c'est :**

- \* ne pas arrêter l'engin
- \* anticiper à la fin d'un maniement, le maniement suivant

**Comportement d'élève :** Arrêt entre chaque manipulation => pas de logique d'enchaînement : sens, prise et plan, la prise et/ou la mise à distance ne sont pas intégrées ce qui entraîne des mouvements saccadés, pas d'anticipation du mouvement suivant

# Du mouvement à la phrase corporelle

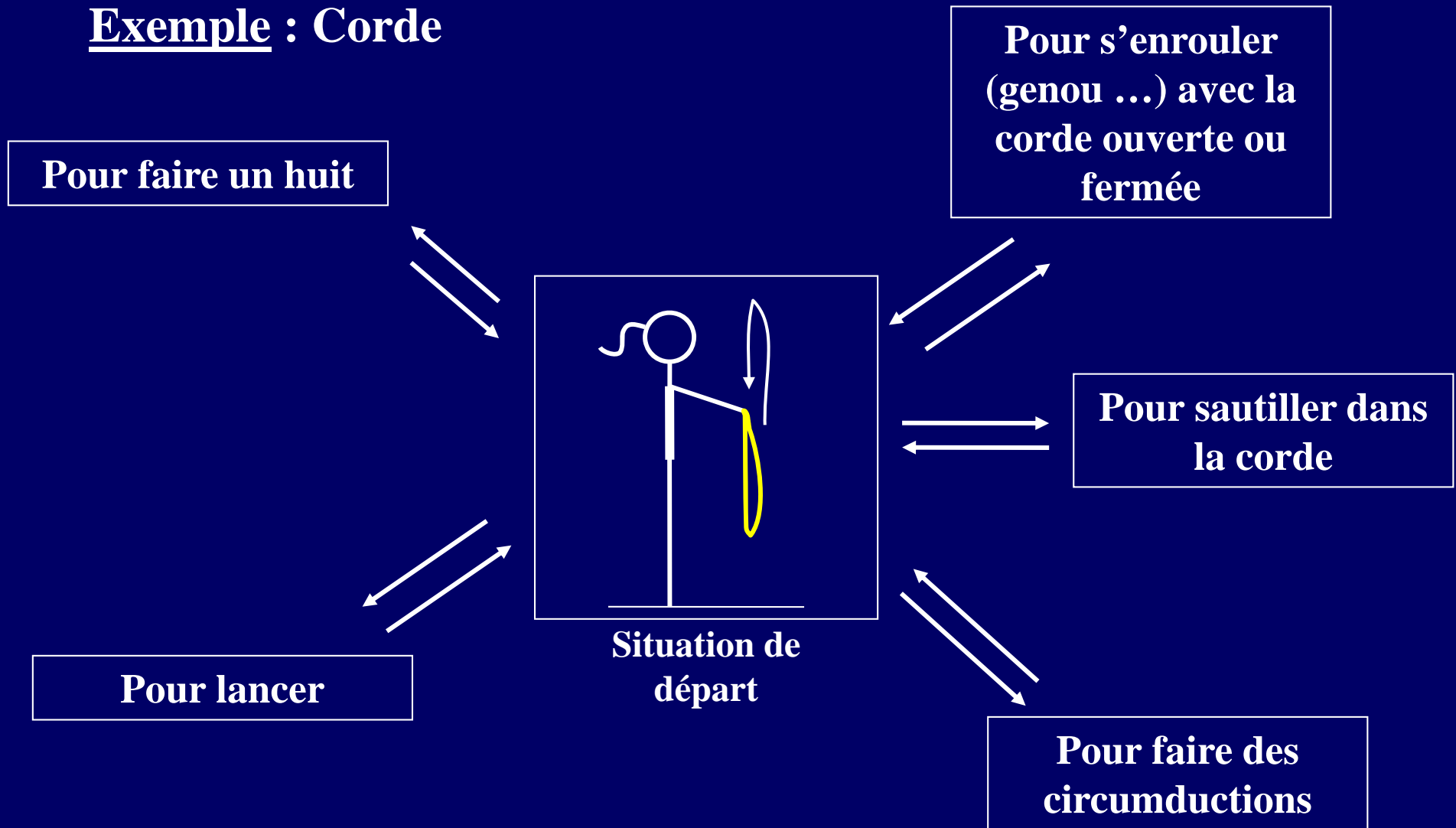
**Objectif pour l'enseignant :** proposer à l'élève des exercices simples pour lesquels il devra respecter les trois règles fondamentales (prise libre, mise à distance et continuité)

**But pour l'élève :** réaliser deux maniements en boucle (maniement 1 + maniement 2 + maniement 1 ...)

**Les situations proposées permettent la construction de repères :**

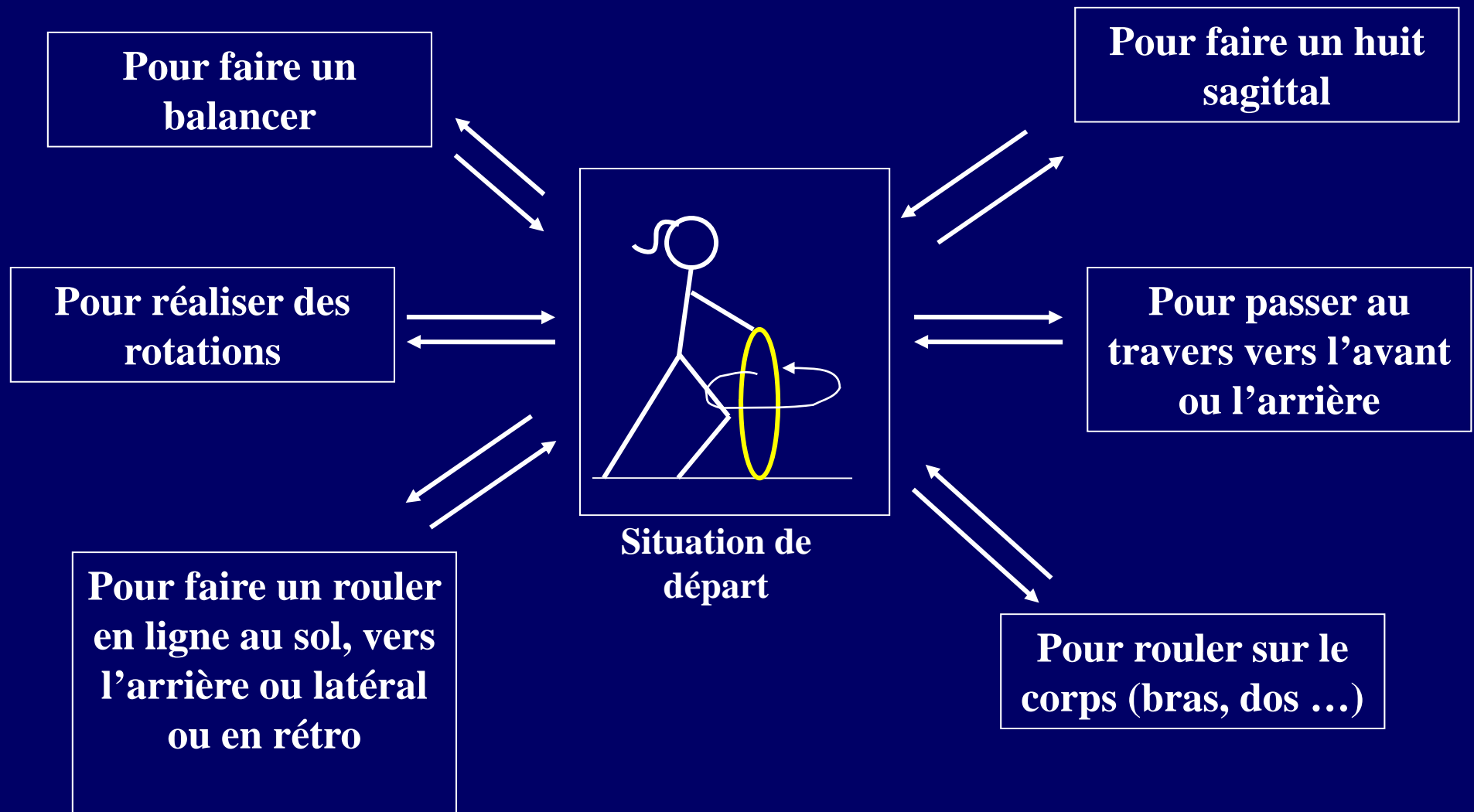
- Corps = moteur et déclencheur du mouvement
- Bras = moteur périphérique
- Mise à distance nécessaire de l'engin pour une occupation maximale de l'espace
- Logique d'enchaînement des actions pour ne pas arrêter l'engin
- Libération de la prise

## Exemple : Corde



**Que l'élève doit-il construire ? : la prise, la mise à distance et la continuité**

## Exemple : Cerceau

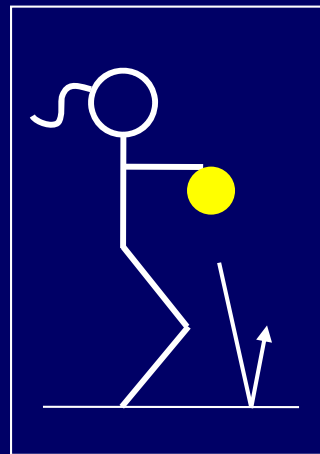


**Que l'élève doit-il construire ? : la prise, la mise à distance et la continuité**

## Exemple : Ballon

Pour changer de main autour du corps, de la taille, du cou ...

Pour lancer et rattraper : avec ou sans rebond, à une main ou à 2 mains



Pour rouler au sol sur un trajet précis

Pour faire un cercle dans le plan frontal, sagittal ou horizontal

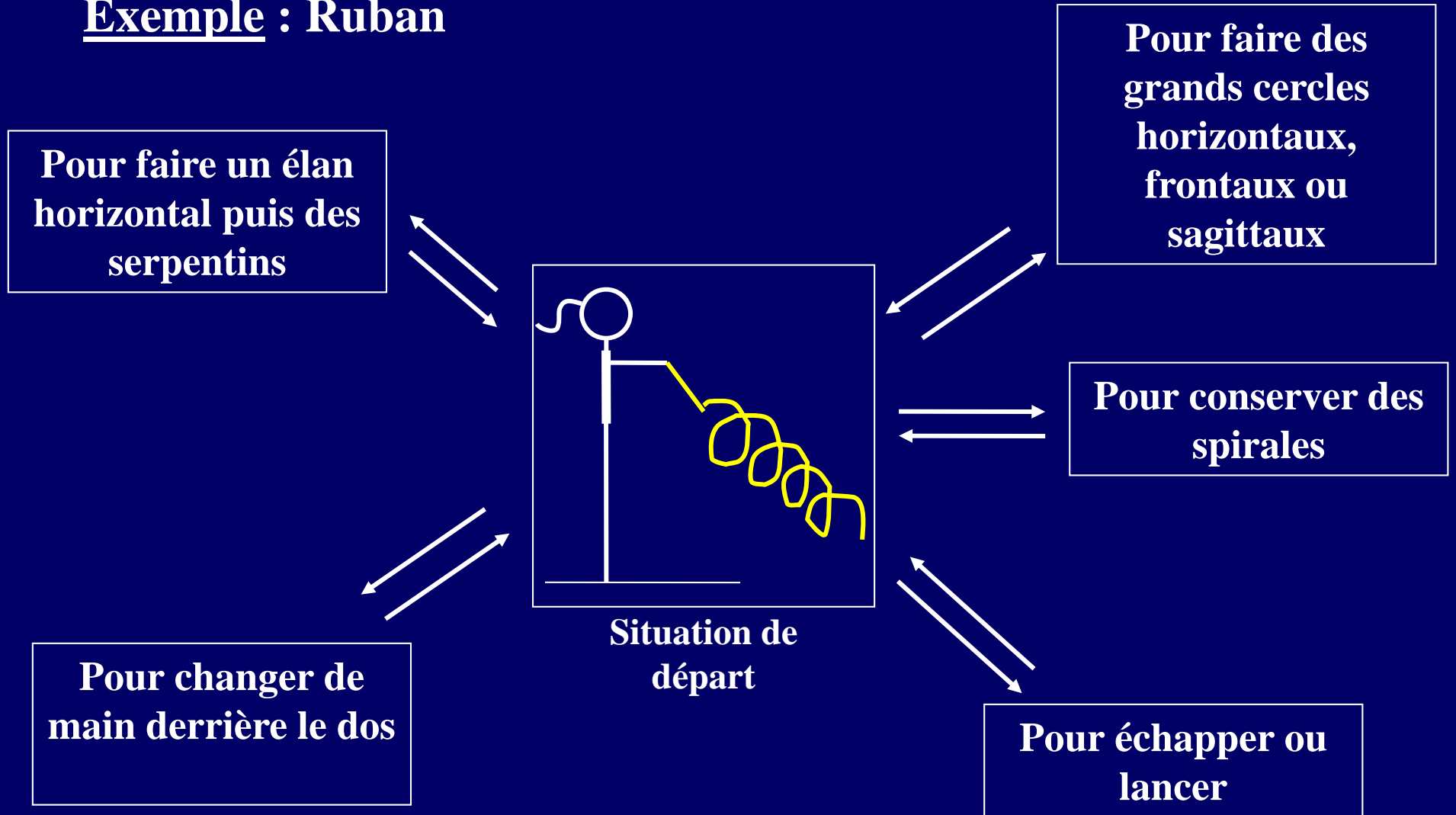
Pour rouler sur le corps (bras, dos ...)

Situation de départ

**Que l'élève doit-il construire ? : la prise, la mise à distance et la continuité**

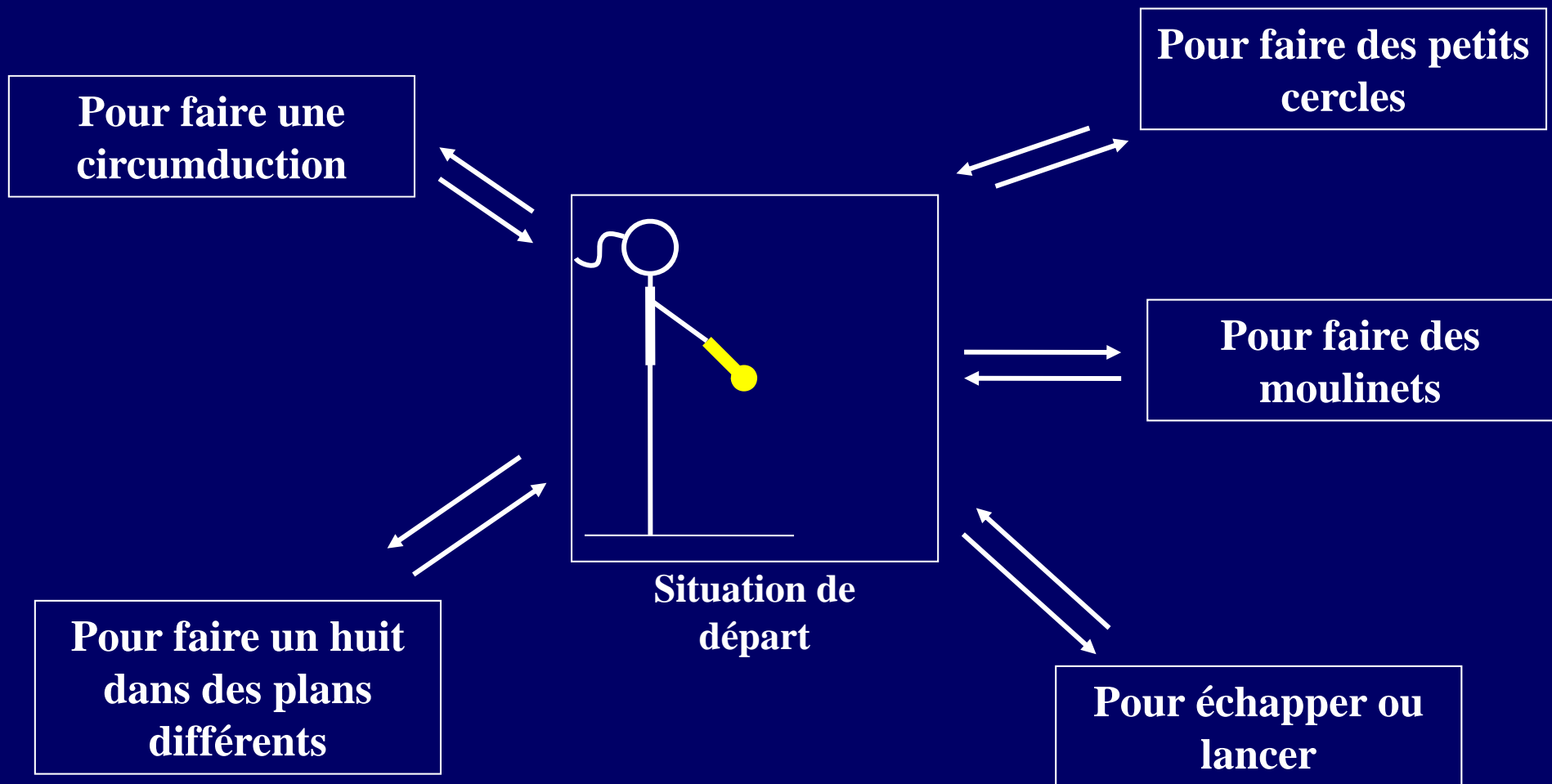


## Exemple : Ruban



**Que l'élève doit-il construire ? : la prise, la mise à distance et la continuité**

## Exemple : Massues



**Que l'élève doit-il construire ? : la prise, la mise à distance et la continuité**

# Variables didactiques

- **Modifier les éléments et les combinaisons d'actions**
- **Préciser les déplacements corporels**
- **Changer l'élément de départ**
- **Variar les plans, les sens**
- **Ajouter un 3<sup>ème</sup> élément ...**
- **Associer un travail corporel spécifique (tours, sauts ...)**
- **Synchroniser ses actions avec ses partenaires**
- **Utiliser un support rythmique ou musical**

# Les combinaisons d'actions

**Objectif pour l'enseignant** : amener l'élève à créer des combinaisons corps / engin en respectant le principe de concordance (prise libre, continuité et amplitude)

**But pour l'élève** : inventer des combinaisons à l'aide du tableau proposer et choisir un ordre pour les enchaîner en continuité

**Par groupe de 2 (un observateur, un acteur) :**

- Montrer son enchaînement
- Se faire corriger
- Enrichir son enchaînement
- Réaliser le mini-enchaînement à deux.

## Exemple : Niveau Débutant au cerceau

	Se déplacer	Sauter	Être en équilibre	Tourner	Aller au sol	Faire des acrobaties
Rotation horizontale						
Rotation verticale			4			
Rouler au sol						2
Lancer vertical	3					
Lancer en renversement						
Passer au travers		1				
Cercle horizontal						
Pagaie sagittal				5		

## **b. La séquence chorégraphique**

- **L'espace**
  - **Les échanges**
  - **Les relations**
  - **Les formations**
- 
- **Autres thèmes possibles : le risque, les dynamismes, la musique ...**

# L'espace

**1. Espace occupé par l'engin** : Différence en fonction de la nature de l'engin : déformable ou indéformable

**2. Espace occupé par le corps** : le corps peut être en

- ligne droite verticale ou horizontale

- ligne brisée

- ligne courbe

- corps plan ou volume

**3. Rencontre de 2 espaces** : l'espace du corps qui manipule et l'espace de l'engin qui est manipulé

**4. L'espace de déplacement ou trajet** : orientation, direction, sens, dessins géométriques du trajet et niveaux occupés

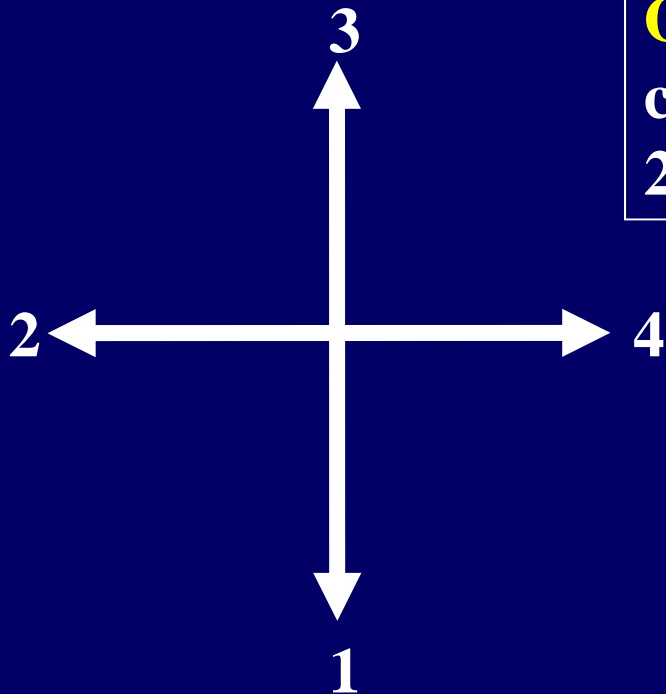
**Comportement d'élève** : Manipulation sur place => mauvaise compatibilité des espaces corps engin

# Les 4 points cardinaux

**Objectif pour l'enseignant** : permettre à l'élève de se déplacer suivant des directions sans rompre les logiques de liaisons

**But pour l'élève** : Enchaîner une succession de managements sans rupture

**Organisation** : Se déplacer sur la croix en changeant d'orientation à chaque fois (1, 2, 3 puis 4)



**Variables** :

- Changer d'engin
- Changer la forme des trajets
- ...

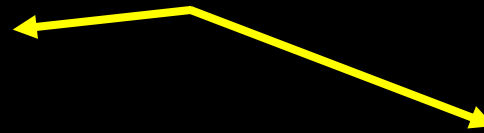


# Les échanges

Pour échanger :

C'est **2 actions**

je donne mon engin à  
une gymnaste



je reçois l'engin d'une gymnaste

**Variables de l'échange :**

- l'engin
- la nature du maniement (lancer, transmission, rouler ...)
- la distance
- l'orientation des élèves
- la hauteur
- le travail corporel
- le nombre de partenaire dans l'échange ...

**Comportement d'élève :** une seule modalité d'échange, élèves proches, face à face => pas de prise de risque, peur de l'aérien et de ne pas récupérer l'engin

# Échanger à deux

**Objectif pour l'enseignant** : apprendre à l'élève à s'adapter à différentes trajectoires

**But pour l'élève** : donner mon engin et recevoir celui de mon partenaire sans rupture

**Organisation** : Un ballon pour deux. L'élève A est immobile, l'élève B se déplace autour de lui avec le ballon et sur un fond musical. Quand la musique s'arrête, B lance à A qui relance immédiatement à B.

## **Variables :**

- Un ballon par personne
- Augmenter le nombre d'élève
- Utiliser le rebond
- Changer d'engin ...

# Les relations

Pour jouer avec l'espace et l'engin de l'autre :

Relation = **communication** entre les gymnastes qui doit être visible et qui se réalise dans un espace proche

1. Une relation peut être réalisé à **2, 3, 4, 5 ....**

2. Il existe **deux types** de relation :

**Avec contact :**

Corps/Corps

Corps/Engin

Engin/Engin

**Sans contact :**

Corps/Corps

Corps/Engin

Engin/Engin

**Comportement d'élève :** Relations peu variées => manque d'imagination, relations peu adaptées aux engins utilisés, engin encombrant, mauvaise gestion des espaces

## Exemples de relations



**Avec contact :**  
**Corps/Engin**



**Avec contact :**  
**Engin/Engin**



**Avec contact :**  
**Corps/Corps**

# Utiliser l'espace de l'autre

**Objectif pour l'enseignant** : apprendre à l'élève à rencontrer l'espace de l'autre

**But pour l'élève** : utiliser les espaces proposés par mon partenaire avec son corps et son engin

**Organisation** : Un ballon par élève. L'élève A est meneur et B le suit. A réalise des managements sur un fond musical que B reproduit. Quand la musique s'arrête, A se fixe dans une position. B va alors décider d'une solution pour traverser les espaces proposés.

**Variables** :

- \* Remettre en mouvement la statut
- \* Changer d'engin ou proposer deux engins différents ...

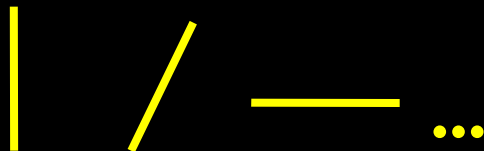
# Les formations

Pour organiser ses espaces avec ses partenaires

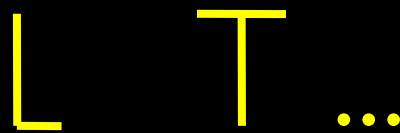
Une **formation** = **figure** dessinée par une corde reliant les pieds des gymnastes immobiles.

## Dessins ouverts

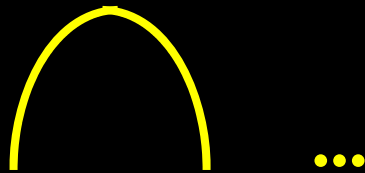
lignes droites



Lignes brisées

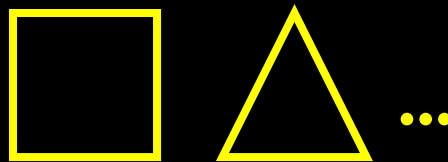


Lignes courbes

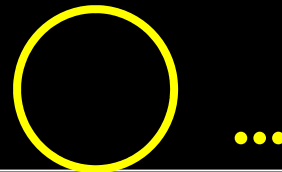


## Dessins fermés

avec angles



sans angle



## Sous groupes

2 groupes

2-2 3-1

3 groupes

2-1-1

**Comportement d'élève** : Formations peu variées en quatuor = symétriques, centrées et statiques => repères visuels, synchronisation valorisée, ne pas se mettre en difficulté

# Formation

**Objectif pour l'enseignant** : apprendre aux élèves à varier les formations de différentes manières

**But pour l'élève** : Créer des effets sur le spectateur différents

**Organisation** : Groupe de 4 élèves ayant chacun un engin identique. Espace délimité. Leur donner une formation (à définir). Leur proposer un mini-enchaînement de 8 temps.

A partir de cette séquence, faire 2 propositions différentes en utilisant les variables : 1. Orientation des élèves 2. Niveau des élèves 3. Taille de la formation 4. Placement de la formation

**Variables :**

- Varier les engins
- Augmenter le nombre de formation
- Utiliser une musique...

# Changer de formation

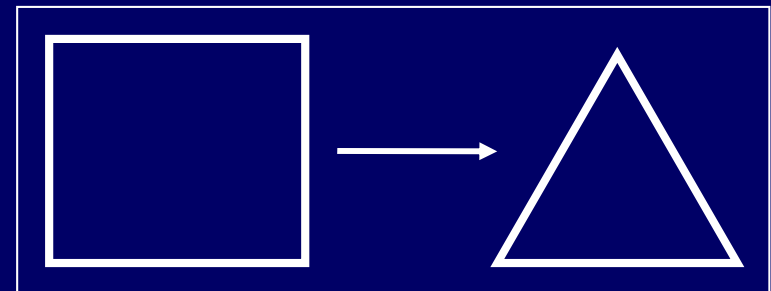
**Objectif pour l'enseignant :** apprendre aux élèves à changer de formation de différentes manières et choisir la plus adaptée

**But pour l'élève :** Trouver un changement de formation

**Organisation :** Groupe de 4 élèves ayant chacun un engin identique. Espace délimité. Leur donner 2 formations (carré et triangle). Leur proposer un mini-enchaînement de 8 temps à faire sur la 1ère formation + 8 temps pour changer de formation + 8 temps sur la 2ème formation avec le même mini-enchaînement.

## **Variables :**

- Varier les formes de déplacements
- Augmenter le nombre de formation
- Utiliser une musique...





## 9. Cycle d'apprentissage

### Quels engins choisir ?

- **Déformables et indéformables** : [Corde et Ballon] ou [Ruban et Cerceau]
- **Les plus faciles** : Ballon et Cerceau ?
- **Le plus attractif** : Ruban ?
- **En fonction des programmes ...**

#### **En fonction des thèmes de travail :**

Ballon = lancer rattraper ou échange car possibilité de le faire rebondir + travail au sol car engin peu encombrant

Ruban = travail sur le déplacement + sur l'alternance moteur épaule – moteur poignet

Cerceau = travail sur les prises + utilisation du jeu par sa forme

Corde – travail sur les dynamismes

Massues = travail sur coordination - dissociation

## 9. Cycle d'apprentissage

**Élèves = Acteur – Spectateur –  
Chorégraphe - Juge**

### Dispositif possible :

**La classe est divisée en 3 groupes : A, B et C**

- **1<sup>ère</sup> étape** : Travail seul d'une mini séquence. Chaque groupe ayant une mini séquence différente.
- **2<sup>ème</sup> étape** : Formation d'un trio avec un élève de chaque groupe. Chacun apprend aux autres sa mini séquence.
- **3<sup>ème</sup> étape** : Enchaîner les 3 mini séquences et créer une chorégraphie à 3.

## 9. Cycle d'apprentissage

### Comment entrer dans l'activité ?

- jeux entre partenaires
- travail de groupe
- parcours d'obstacles
- expression
- risque
- musique

\* En **collège**, la dimension ludique est à privilégier.

\* Avec des **garçons**, la dimension « prise de risque, lancer ou échange » est intéressante à utiliser pour les faire adhérer.

\* Attention avec l'utilisation de la dimension « **expression** » : ne pas les bloquer en les mettant en situation de spectacle.

## 9. Cycle d'apprentissage

### **Outils pour construire des situations d'apprentissage**

#### **Supports concrets :**

espace concret créé par un partenaire  
aménagement du milieu  
espace du lieu (sol, plafond, mur ...)

#### **Supports abstraits :**

appel à l'imaginaire : thèmes, émotions, mots, objets, ...

#### **Supports rythmiques :**

musique, accent, vitesse, ...

# 10. Niveaux

## 

**Attitude de l'exécutant et  
Regard**

**Prise**

**Mise à distance**

**Concordance**

**Continuité**

**Aspect de l'engin**

## **Débutant**

Ligne « zig zag » Regard centré sur l'engin

Prise serrée, crispation sur la saisie

Contact complet ou rapprochée avec l'engin  
Flexion du coude et des genoux

Chutes, engin encombrant

Actions juxtaposées et séparées par des liaisons permettant de se préparer à l'action suivante

Tombe, Déformations, vibrations

## **Debrouillé**

Organisé autour de l'axe vertical sauf les extrémités

Prise large et non crispé

Large

« Le corps n'aide pas aux mouvements de l'engin »

Juxtaposition d'actions

Mouvements irréguliers

## **Expert**

Alignement en extension. Extrémités vivantes et capacité à quitter la verticale. Prise en compte du spectateur

Prise de main qui épouse la forme de l'engin pour réagir

Totale avec extension de tout le corps

Comportement fluide

Réalisation d'un enchaînement

Forme définie

# 10. Niveaux



## **11. BIBLIOGRAPHIE**

**\* Helvig MM et Sengers-Papelier C. G.R.S, Gymnastique Rythmique Scolaire. Édition Revue EPS, Paris, 1999.**

**\* Le guide de l'enseignant, Tome 2, Comment enseigner l'EPS aux enfants : les activités. Édition revue EPS, Paris, 1994, pp 179 à 204.**

**\* Kulka E. 1000 exercices et jeux de GR. Édition Vigot, Paris, 2001.**

**•Gymnastique Rythmique in « Les APS en licence STAPS » Théorie des pratiques d'apprentissage. Édition Masson, 2004, pp 65 à 73**

**•Helvig MM et al. Passeport Gymnastique Rythmique – Préparer l'oral 2 CAPEPS. Édition Revue EPS, 2005.**